

令和2年 9月 よていこんだてひょう



山武市成東学校給食センター

山武市山武学校給食センター



日曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
			ち・にく・ほねに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	I材† - (kcal)	たんぱく しつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1 火	むぎごはん ソースとんかつ ベーコンソテー なまあげのみそしる	○ 牛乳 ふたにく ベーコン なまあげ みそ にほしこ	アスハラガス スッキーニ エリンギ しめじ にんじん だいこん ながねぎ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	618	22.5	19.4	2.0	
2 水	パイナップルパン《オリバラメニュー☆フラジール》 ムケッカ グリーンサラダ(ドレッシング) フェジョアアードふうスープ	● 牛乳 ほき こなチーズ ベーコン	ビーマン にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー しろいんげんまめ レッドキドニー コーン パイン	パン ミルメーク マカロニ パター こむぎこ ドレッシング じゃがいも あぶら こめこ ココナッツミルク	686	25.9	22.0	2.9	
3 木	ごはん やきぎょうざ はるさめサラダ わかめスープ あんにんデザート	○ 牛乳 ふたにく とうふ わかめ とりにく	キャベツ たまねぎ たら ぎゅうり たけのこ もやし きゅうり ながねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	こめ こむぎこ はるさめ ドレッシング ごま ごまあぶら あんにんどうふ	625	21.7	17.2	2.1	
4 金	わかめごはん 《蓮沼小リクエストメニュー》 なつやさいコロック カレーソテー フルーツポンチ	○ 牛乳 わかめ ワインナー	かほちゃ コーン えだまめ キャベツ ビーマン ヤングコーン りんご みかん パイン もも こんにやく	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ パター さとう	669	16.2	17.6	2.1	
7 月	ごはん ごもくたまごやき かいそうサラダ(ドレッシング) なまあげそばろに	○ 牛乳 たまご とりにく ふたにく だいず わかめ こんぶ とさかのみ なまあげ	ほうれんそう にんじん しいたけ たけのこ もやし きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ グリンピース	こめ ドレッシング ごま さとう ごまあぶら でんぶん	633	26.1	18.7	2.5	
8 火	むぎごはん メンチカツ こまつなとじゃこのいためもの さわにわん なしゼリー	○ 牛乳 とりにく ちりめんじゃこ ふたにく かまぼこ	キャベツ こまつな もやし にんじん しめじ ごぼう たけのこ えのきだけ ながねぎ なし	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら ゼリー	679	22.9	21.2	2.5	
9 水	やさいみぞラーメン《成東小リクエストメニュー》 たこちゃんやき しおナムル チョコクレープ	○ 牛乳 ふたにく なるたまき たこ	キャベツ ながねぎ たけのこ にんにく しょうが チンゲンサイ しいたけ きゅうり もやし コーン にんじん	ちゅうかめん こむぎこ ドレッシング チョコ クレープ	658	27.1	19.7	2.7	
10 木	ごはん さんまかばやき たまごにんじんソテー とんじる	○ 牛乳 さんま たまご ツナ とうふ ふたにく みそ にほしこ	にんじん エリンギ こんにやく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう さといも	694	27.0	26.9	2.1	
11 金	ハヤシライス チキンナゲット まめサラダ(ドレッシング)	○ 牛乳 ふたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース ひよこまめ しろいんげんまめ キャベツ きゅうり コーン えだまめ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら ドレッシング ごま	688	24.7	20.5	2.3	
14 月	ごはん(ふりかけ) ちくわいそべあげ ごもくきんぴら とうがんとにくだんこのスープ	○ 牛乳 ちくわ あおさのり ふたにく とりにく	ごぼう にんじん こんにやく いんげん こまつな とうがん とうがん たけのこ しいたけ ながねぎ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ	661	22.8	23.0	2.5	
15 火	むぎごはん いわしオレンジに あおのりポテト けんちんじる ヨーグルト	○ 牛乳 いわし あおさのり とりにく あぶらあげ とうふ ヨーグルト	コーン こんにやく にんじん だいこん ながねぎ ごぼう オレンジ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら	648	26.5	15.5	1.8	
16 水	ナン にたまご キャベツサラダ(ドレッシング) キーマカレー	○ 牛乳 たまご ふたにく だいず	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン エリンギ にんにく トマト	ナン ドレッシング あぶら こむぎこ こめこ	613	32.9	24.5	2.4	
17 木	ごはん 《山武北小リクエストメニュー》 どりからあげ ブロッコリーいため おろしじる レモンタルト	○ 牛乳 とりにく なるたまき たまご	にんにく しょうが ブロッコリー コーン にんじん だいこん ながねぎ こんにやく えのきだけ レモン	こめ でんぶん こめこ あぶら オリーブオイル タルト	709	27.0	19.5	2.4	
18 金	むぎごはん えびシューマイ ちゅうかあえ モーボーどうふ	○ 牛乳 えび さかなすりみ とうふ ふたにく だいず	たまねぎ ほうれんそう もやし きゅうり コーン にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ たら トマト	こめ むぎ こむぎこ ドレッシング ごまあぶら でんぶん さとう	653	25.3	20.6	2.2	
23 水	カレーライス ひとくちやきいも コーンサラダ チーズ	○ 牛乳 ふたにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり ヤングコーン	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さつまいも ドレッシング	709	20.9	20.6	2.5	
24 木	ごはん(かんこくのり) ししゃもごまフライ やきにくいため ごもくスープ	○ 牛乳 ししゃも あおさのり ふたにく えび かまぼこ うすらたまご	にんにく しょうが キャベツ エリンギ にんじん たら たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	こめ さとう パンこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	639	26.6	21.3	2.2	
25 金	むぎごはん 《緑海小リクエストメニュー》 とりにくスタミナやき クリンスパゲッティ さつまじる ワインゼリー	○ 牛乳 とりにく ベーコン ふたにく みそ にほしこ	にんにく しょうが キャベツ しめじ ほうれんそう だいこん にんじん ながねぎ こまつな	こめ むぎ さとう スパゲッティ さつまいも ゼリー	669	28.5	15.7	2.4	
28 月	ごはん さばのごまみそだれ ひじきに いもちじる	○ 牛乳 さば みそ だいず ちくわ あぶらあげ とりにく ひじき	にんじん こんにやく いんげん しいたけ ごぼう ながねぎ だいこん	こめ さとう ごま あぶら いもち	705	27.6	25.3	2.3	
29 火	セルフさんしょくそぼろどん いかでんぶん とうふみそしる ひとくちゼリー	○ 牛乳 とりにく いか たまご とうふ みそ にほしこ	えだまめ しょうが だいこん にんじん ながねぎ えのきだけ こまつな みかん	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぶん ゼリー	674	31.3	21.9	2.0	
30 水	ミルクロールパン クリスピーチキン ブロッコリーサラダ(ドレッシング) きのこのチャウダー	○ 牛乳 とりにく ベーコン	ブロッコリー カリフラワー エリンギ きゅうり しめじ マッシュルーム にんじん パセリ コーン たまねぎ	パン こむぎこ ドレッシング じゃがいも	659	24.0	27.5	2.6	

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

けんさび 検査日	けんたい 検体	セシウム134	セシウム137
7月1日	なす (九十九里町)	けんしゆつ 検出せず (9.9)	けんしゆつ 検出せず (8.4)
7月1日	ズッキーニ (長野県佐久市)	けんしゆつ 検出せず (8.8)	けんしゆつ 検出せず (7.5)

**ちさんちしゅう
地産地消**

こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区

なす:九十九里地区

もやし:大網白里市

きゅうり:九十九里地区

はるさめ:南郷地区

にんじん:南郷地区

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

よく味わって、残さず食べましょう。

今月の平均栄養素量	664	25.4	20.9	2.3
小学校・中学校の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
		~32.5	~21.7	未滿

★9月の給食費納入期限は9月30日です。
口座振替の方は預金残高をご確認ください。
★山武市のホームページに、月の献立表と給食の
写真を毎日掲載しています。
レシピも掲載していますので、
ご覧ください。