

令和2年 9月 予定献立表



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	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
				血液・筋肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	力や熱に なるもの	I補* - (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	火	麦ごはん ソースとんかつ ベーコンソテー 生揚げのみそ汁	○	牛乳 ふたにく ベーコン なまあげ みそ にほしこ	アスパラガス スズキーニ 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	808	28.5	24.4	2.6
2	水	パイナップルパン(オリパラメニュー☆フラジル) ムケッカ グリーンサラダ(ドレッシング) フェジョアダ風スープ	●	牛乳 ほき こなチーズ ベーコン	ピーマン にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ フロッコリー しょうが ねぎ 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	814	32.1	25.5	3.5
3	木	ごはん 焼き餃子 春雨サラダ わかめスープ 杏仁デザート	○	牛乳 ふたにく とろふ わかめ とりにく	キャベツ たまねぎ いら きゅうり もやし ほうれんそう 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	789	26.9	19.9	2.7
4	金	わかめごはん 《蓮沼小リクエストメニュー》 夏野菜コロッケ カレーソテー フルーツポンチ	○	牛乳 わかめ ウインナー	かぼちゃ コーン えだまめ キャベツ ピーマン ヤングコーン りんご みかん パイン もも こんにゃく	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ パター さとう	840	19.2	19.9	2.7
7	月	ごはん 五目玉子焼き 海そうサラダ(ドレッシング) 生揚げそぼろ煮	○	牛乳 たまご とりにく ふたにく だいす 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	798	31.9	21.8	3.0
8	火	麦ごはん メンチカツ 小松菜とじゃこの炒めもの 沢煮椀 梨ゼリー	○	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	874	28.8	26.8	3.2
9	水	野菜みそラーメン 《成東小リクエストメニュー》 たこちゃん焼き 塩ナムル 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	822	34.1	22.4	3.6
10	木	ごはん さんまかば焼き 玉子と人参ソテー 豚汁	○	牛乳 さんま たまご ツナ とろふ ふたにく みそ にほしこ	にんじん エリンギ こんにゃく 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	888	33.6	33.0	2.6
11	金	ハヤシライス チキンナゲット 豆サラダ(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 グリンピース ひよこまめ しょうが ねぎ 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	848	29.0	22.6	2.7
14	月	ごはん(ふりかけ) ちくわ磯辺揚げ 五目きんぴら 冬瓜と肉団子のスープ	○	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 こんにゃく 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	825	27.4	26.6	3.1
15	火	麦ごはん いわしオレンジ煮 青のりポテト けんちん汁 ヨーグルト	○	牛乳 いわし あおさのり とりにく あぶらあげ とろふ ヨーグルト	コーン こんにゃく 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	818	32.1	17.4	2.2
16	水	ナン 煮玉子 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 だいす	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン 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	757	39.4	28.6	2.8
17	木	ごはん 《山武北小リクエストメニュー》 鶏唐揚げ フロッコリー炒め おろし汁 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 フロッコリー コーン にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく えのきだけ レモン	こめ でんぶん こめこ あぶら オリブオイル タルト	857	32.3	21.1	3.1
18	金	麦ごはん えびシューマイ 中華和え 麻婆豆腐	○	牛乳 えび さかなすりみ とろふ ふたにく だいす	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 いら 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	852	28.7	27.0	2.7
23	水	カレーライス ひとくち焼きいも 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	876	24.8	23.7	3.1
24	木	ごはん(韓国のり) ししゃもごまフライ 焼肉炒め 五目スープ	○	牛乳 のり ししゃも あおさのり ふたにく えび かまぼこ うずらたまご	にんにく しょうが キャベツ エリンギ にんじん いら 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	870	35.4	29.5	3.1
25	金	麦ごはん 《緑海小リクエストメニュー》 鶏肉スタミナ焼き グリーンスパゲッティ さつまいも汁 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	828	34.5	17.9	3.0
28	月	ごはん さばのごまみそだれ ひじき煮 いももち汁	○	牛乳 さば みそ だいす ちくわ あぶらあげ とりにく ひじき	にんじん こんにゃく 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	882	33.4	29.3	2.9
29	火	セルフ三色そぼろ丼 いか天ぷら 豆腐みそ汁 ーロゼリー	○	牛乳 とりにく いか たまご とろふ 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	873	39.9	27.6	2.6
30	水	ミルクロールパン クリスマスチキン フロッコリーサラダ(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	フロッコリー 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	800	29.7	32.9	3.2

※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。

食材の放射能検査結果

検査日	検体 (産地)	セシウム134 (検出下限値)	セシウム137 (検出下限値)
7月1日	なす (九十九里町)	検出せず (9.9)	検出せず (8.4)
7月1日	ズッキーニ (長野県佐久市)	検出せず (8.8)	検出せず (7.5)

地産地消

米:南郷・成東地区

なす:九十九里地区

もやし:大網白里市

山武市内・山武都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	836	31.1	24.9	2.9
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5	
		~41.5	~27.7	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。

