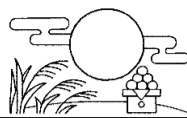


令和3年 9月 よていこんだてひょう



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	からだのちようしをとのえるもの	ちから・ねつになるもの	I値(kcal)	たんぱくしつ(g)	しつ(g)	えんぶん(g)
2	木	ぎゅうきゅうカレーライス 《防災給食》 とりにくのレモンソースやき ツナソテー	○	牛乳 とりにく ツナ	にんじん さやいんげん コーン もやし こまつな レモン たまねぎ しめじ トマト	こめ さとう あぶら じゃがいも	674	21.1	34.6	2.6
3	金	むぎごはん いかのてんぷら(しょうゆ) コーンサラダ さわにわん	○	牛乳 いか ぶたにく	にんじん コーン キャベツ ごぼう こまつな えのきたけ きゅうり しいたけ ながねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ドレッシング でんぶん	640	23.5	23.2	2.2
6	月	ごはん ハンバーグりんごソース ほうれんそうソテー ひよこまめスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン ウィナー ひよこまめ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ にんにく りんご トマト	こめ さとう あぶら じゃがいも	635	25.8	19.3	2.5
7	火	むぎごはん やきギョウザ チンジャオロースー わかめスープ はちみつレモンゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ わかめ	もやし ピーマン たけのこ いら にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ こまつな にんにく しょうが レモン	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー はちみつ	705	26.6	19.1	2.5
8	水	パンズパン たらフライ イタリアンサラダ パンプキンスープ	○	牛乳 たら ベーコン スキムミルク	キャベツ にんじん きゅうり コーン かぼちゃ たまねぎ	パン こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング バター でんぶん	643	23.8	24.8	2.8
9	木	ごはん 《運沼小リクエストメニュー》 とりにくのスタミナやき グリーンスパゲッティ みそしる いちごクレープ	○	牛乳 とりにく とうふ ベーコン あぶらあげ とうにゅう わかめ みそ にぼしこ	だいこん にんじん キャベツ しめじ ながねぎ にんにく いちご ほうれんそう	こめ スパゲッティ クレープ	676	30.5	21.3	3.0
10	金	ハヤシライス じゃがバターたまごつつみやき ウィナーソテー あおりのこざかな	○	牛乳 ぶたにく たまご ウィナー こざかな あおりの	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム もやし にんにく さやいんげん グリンピース	こめ むぎ あぶら こめこ じゃがいも バター こむぎこ	667	26.4	21.9	2.3
13	月	ごはん はるまき ホイコーロー ちゅうかスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ もやし こまつな きくらげ いら にんにく しょうが	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	632	21.0	21.2	2.1
14	火	むぎごはん ポークチャップ コーンポテト けんちんじる きよほうゼリー	○	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう だいこん ごぼう トマト しいたけ しょうが こんにゃく ぶどう	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ゼリー	658	24.7	20.0	2.0
15	水	ナン キーマカレー たこナゲット やさいサラダ	○	牛乳 ぶたにく だいす ひよこまめ チーズ たこ いか たちうおすりみ	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく トマト	ナン こむぎこ あぶら こめこ ドレッシング	676	32.8	28.4	2.7
16	木	ごはん ぶたにくどん まめサラダ(ドレッシング) ひとくちやきいも	○	牛乳 ぶたにく かまぼこ ひよこまめ しろいんげんまめ レッドキドニー あおえんどうまめ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ コーン しょうが しらたき しいたけ	こめ さつまいも あぶら さとう ドレッシング ごま	682	25.0	20.3	1.9
17	金	わかめごはん 《成東小リクエストメニュー》 あじアーモンドフライ いかとやさいのいたためもの フルーツポンチ	○	牛乳 あじ いか わかめ とうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー パイン もも みかん りんご ぶどう	こめ むぎ こむぎこ パンこ アーモンド あぶら ゼリー さとう	664	22.7	17.3	2.0
21	火	むぎごはん 《十五夜メニュー》 うさぎがたハンバーグ はるさめサラダ つきみじる おつきみゼリー	○	牛乳 とりにく ぶたにく	ごぼう しめじ だいこん たまねぎ トマト きゅうり ほうれんそう にんじん みかん もやし ながねぎ かぼちゃ ブルベリ	こめ むぎ はるさめ いもち ドレッシング ゼリー さとう	639	21.9	14.6	2.0
22	水	ミルクロールパン コーンたまごやき ベーコンソテー ミネストローネ 「ミルメークコーヒ」	●	牛乳 たまご とりにく ウィナー ベーコン	コーン もやし キャベツ エリンギ さやいんげん たまねぎ トマト にんにく	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう マーガリン ミルメーク	634	24.3	24.5	2.7
24	金	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら ゆばじる プリン	○	牛乳 さけ ぶたにく とりにく ゆば かまぼこ	にんじん だいこん ごぼう さやいんげん こんにゃく こまつな えのきたけ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま プリン	651	27.6	20.4	2.4
27	月	ごはん ポークメンチカツ きりぼしだいこんのもの はんぺんじる	○	牛乳 はんぺん ぶたにく さつまあげ あぶらあげ わかめ とりにく	にんじん だいこん たけのこ きりぼしだいこん こまつな さやいんげん えのきたけ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	671	26.8	21.6	2.5
28	火	むぎごはん さばのみそに ブロッコリーおかかあえ ちくぜんに	○	牛乳 さば みそ とりにく ちくわ かつおぶし	にんじん コーン もやし さやいんげん しいたけ こんにゃく ごぼう たけのこ ブロッコリー	こめ むぎ さといも さとう ごまあぶら こめこ	639	28.8	18.0	2.4
29	水	こくとうパン にくだんこのトマトソース じゃこサラダ スパゲッティチャウダー	○	牛乳 ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ トマト ほうれんそう	パン スパゲッティ あぶら ドレッシング こむぎこ	659	27.4	21.6	2.7
30	木	ごはん 《緑海小リクエストメニュー》 とりにくのからあげ ひじきのにも なめこのみそしる レモンタルト	○	牛乳 とりにく みそ さつまあげ にぼしこ ひじき	にんじん たけのこ こまつな なめこ だいこん たまねぎ ながねぎ しょうが えだまめ レモン	こめ さとう でんぶん あぶら こめこ タルト	691	27.4	20.2	2.2

※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。

今月の平均栄養素量	659	25.6	21.7	2.3
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
		~32.5	~21.7	未満

しよくさい ほうしやのうけんさけつか 食材の放射能検査結果			
検査日	けんたい 検体 (産地)	セシウム134 けんしゆつかげんち (検出下限値)	セシウム137 けんしゆつかげんち (検出下限値)
がつ ついたち 7月1日	なが 長ねぎ (山武市)	けんしゆつ 検出せず (10.3)	けんしゆつ 検出せず (8.0)
がつ ついたち 7月1日	きゅうり きゅうり (九十九里町)	けんしゆつ 検出せず (10.4)	けんしゆつ 検出せず (8.0)

ちさんちしよ
地産地消
こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区 しようゆ:成東地区
もやし:大網白里市 いら:南郷・運沼地区
おおあみしらさとし なんごう はずぬまちく
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★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。