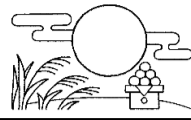


# 令和3年 9月 予定献立表



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	1人分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	木	救給力レーライス《防災給食》 鶏肉のレモンソース焼き ツナソテー ヨーグルト	○	牛乳 とりにく ツナ ヨーグルト	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	803	29.4	38.1	3.0
3	金	麦ごはん いかの天ぷら(醤油) コーンサラダ 沢煮椀	○	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 でんぷん	802	28.2	27.0	2.6
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 ひよこ豆スープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン ウィナー ひよこめ	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	813	32.1	22.9	3.2
7	火	麦ごはん 焼きギョウザ 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 なら 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 でんぷん ごまあぶら ゼリー はちみつ	881	33.4	23.0	3.2
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 でんぷん	837	30.5	31.1	3.7
9	木	ごはん《蓮沼小リクエストメニュー》 鶏肉のスタミナ焼き グリーンスパゲッティ みそ汁 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	829	36.7	23.6	3.7
10	金	ハヤシライス じゃがバター玉子包み焼き ウィナーソテー 青のり小魚	○	牛乳 ぶたにく たまご ウィナー こざかな あおのり	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	831	31.4	25.6	2.8
13	月	ごはん 春巻き ホイコーロー 中華スープ	○	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 なら にんにく しょうが	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ こむぎこ	819	25.7	26.1	2.7
14	火	麦ごはん ポークチャップ コーンポテト けんちん汁 巨峰ゼリー	○	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	809	29.5	22.8	2.5
15	水	ナン キーマカレー たこナゲット 野菜サラダ	○	牛乳 ぶたにく だいた ひよこめ 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	835	40.1	33.3	3.5
16	木	ごはん 豚肉丼 豆サラダ(ドレッシング) 一口焼きいも	○	牛乳 ぶたにく かまほこ ひよこめ 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	840	30.6	23.1	2.3
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 いかと野菜の炒め物 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	835	27.1	19.4	2.5
21	火	麦ごはん《十五夜メニュー》 うさぎ型ハンバーグ 春雨サラダ 月見汁 お月見ゼリー	○	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	819	27.9	17.5	2.6
22	水	ミルクロールパン コーン玉子焼き ベーコンソテー ミネストローネ <b>ミルメークコーヒ</b>	●	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	801	30.2	29.9	3.5
24	金	麦ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら 湯葉汁 プリン	○	牛乳 さけ ぶたにく とりにく ゆば かまほこ	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	824	35.8	24.5	3.1
27	月	ごはん ポークメンチカツ 切り干し大根の煮物 はんぺん汁	○	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 きりほしだいこん 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	862	33.4	26.2	3.3
28	火	麦ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーおかか和え 筑前煮	○	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	830	37.0	22.3	3.0
29	水	黒糖パン 肉団子のトマトソース 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	821	32.8	25.3	3.3
30	木	ごはん《緑海小リクエストメニュー》 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 なめこのみそ汁 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 でんぷん あぶら こめこ タルト	868	35.6	23.5	2.9

※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	829	31.9	25.5	3.0
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未満

## 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	長ねぎ (山武市)	検出せず (10.3)	検出せず (8.0)
7月1日	きゅうり (九十九里町)	検出せず (10.4)	検出せず (8.0)

## 地産地消

米:南郷・成東地区      しょうゆ:成東地区  
もやし:大網白里市      なら:南郷・蓮沼地区

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。

