

# 令和3年 10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	1和材 - (kcal)	たんぱく しつ (g)	しつ (g)	えんぶん (g)
1	金	カレーライス ほうれんそうオムレツ こんにゃくサラダ(ドレッシング)	牛乳 ○ ぶたにく たまご ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ほうれんそう こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ドレッシング ごま	652	20.9	19.1	2.6	
4	月	ごはん いわしのかばやき あおのりポテト とうふのみそしる	牛乳 ○ いわし あおのり とうふ みそ	コーン こまつな にんじん だいこん ながねぎ しめじ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	623	23.6	17.4	2.1	
5	火	むぎごはん あつやきたまご ブロッコリーのおかかあえ なまあげのそぼろに	牛乳 ○ たまご かつおぶし なまあげ とりにく	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	652	30.0	18.0	1.8	
6	水	ごもくうどん もちいなり ごぼうサラダ スイートポテト	牛乳 ○ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ	にんじん しめじ だいこん ながねぎ こまつな ごぼう きゅうり	うどん もち ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ スイートポテト	662	23.2	22.1	2.4	
7	木	ごはん シュウマイ はるさめサラダ はっぼうさい	牛乳 ○ ぶたにく ハム いか かまぼこ うすらたまご	きゅうり もやし にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ こまつな しょうが	ごはん こむぎこ はるさめ ドレッシング あぶら ごまあぶら でんぷん	655	28.0	19.7	2.4	
8	金	にんじんごはん《目の愛護テ-献立》 ミートコロッケ のりあえ きのこのみそしる ブルーベリータルト	牛乳 ○ あぶらあげ かつおぶし みそ ぶたにく のり なまあげ	にんじん ほうれんそう もやし しめじ こまつな えのきたけ だいこん ながねぎ たもぎたけ ブルーベリー	こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう タルト	686	19.9	23.2	2.7	
11	月	ごはん ぶたにくみそやき もやしとあぶらあげのあえもの かきたまじる ヨーグルト	牛乳 ○ ぶたにく みそ たまご あぶらあげ とうふ ヨーグルト	もやし ほうれんそう にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	708	29.7	24.2	2.1	
12	火	むぎごはん ししゃもごまフライ にくじゃが ブロッコリーサラダ(ドレッシング)	牛乳 ○ ししゃも ぶたにく	ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ グリンピース	こめ むぎ パンこ こむぎこ ごま じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	625	21.4	17.4	1.8	
13	水	はちみつパン ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうソテー ABCスープ	牛乳 ○ とりにく ぶたにく みそ ベーコン	マッシュルーム トマト ほうれんそう エリンギ コーン たまねぎ にんじん キャベツ	パン はちみつ さとう こめこ じゃがいも マカロニ	652	27.9	22.0	2.5	
14	木	セルフピビンバ あげギョウザ トックスープ	牛乳 ○ ぶたにく レバー たまご こうやどうふ かまぼこ	もやし にんじん ほうれんそう たけのこ しいたけ ながねぎ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	こめ こむぎこ ごまあぶら トック あぶら	660	24.2	20.5	2.2	
15	金	むぎごはん《成東中リクエストメニュー》 さけしおやき グリーンスパゲッティ とんじる ワインゼリー	牛乳 ○ さけ ベーコン ぶたにく とうふ みそ にぼしこ	キャベツ しめじ ほうれんそう こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	こめ むぎ スパゲッティ ワインゼリー	680	28.1	19.3	2.5	
18	月	わかめごはん《十三夜献立》 おやこやき ツナあえ いももちじる みたらしだんご	牛乳 ○ わかめ とりにく たまご ツナ あぶらあげ	こまつな きゅうり キャベツ しいたけ ごぼう ながねぎ みつば にんじん だいこん たまねぎ	こめ あぶら いももち さとう だんご	667	21.0	16.8	3.0	
19	火	むぎごはん とうふハンバーグ やさいいため フルーツしらたま	牛乳 ○ とうふ とりにく ウインナー	キャベツ にんじん ピーマン エリンギ たまねぎ りんご みかん パイン もも	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら しらたまだんご サイダー	673	18.5	13.7	1.5	
20	水	みぞラーメン《松尾小リクエストメニュー》 とりにくのからあげ もやしのしおナムル	牛乳 ○ ぶたにく なると とりにく ハム	キャベツ にんじん たけのこ コーン しいたけ ながねぎ きゅうり もやし	こめ ちゅうかめん でんぷん こめこ あぶら ドレッシング	671	34.0	21.1	3.2	
21	木	ごはん チーズいりにくだんご さつまいもサラダ おろしじる	牛乳 ○ とりにく チーズ ハム	えだまめ きゅうり にんじん ながねぎ こんにゃく しめじ だいこん	こめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	693	27.3	21.3	2.4	
22	金	むぎごはん あじいそべフライ ぶたしゃぶサラダ はるさめスープ	牛乳 ○ あじ あおのり ぶたにく みそ かまぼこ とりにく	キャベツ もやし にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ いら しょうが	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま はるさめ	643	26.0	20.0	2.1	
25	月	ごはん はるまき ちゅうかあえ わかめスープ	牛乳 ○ ぶたにく くらげ わかめ とうふ なると	もやし きゅうり コーン ながねぎ にんじん だいこん しめじ たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	660	17.5	25.0	2.4	
26	火	むぎごはん とりにくのみそやき ひじきに さわにわん アセロラゼリー	牛乳 ○ ぶたにく とりにく みそ ひじき だいす あぶらあげ ちくわ	にんじん こんにゃく いんげん ごぼう えのきたけ たけのこ ながねぎ アセロラ	こめ むぎ さとう あぶら ゼリー	631	30.5	15.4	2.6	
27	水	きなこあげパン《陸岡小リクエストメニュー》 ビーンズサラダ クリームシチュー	牛乳 ○ きなこ ひよこまめ だいす きんときまめ とりにく ハム	えだまめ コーン きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン さとう ドレッシング バター じゃがいも あぶら	654	26.7	27.2	2.5	
28	木	ごはん さばオレンジに ごますあえ さつまじる	牛乳 ○ さば とりにく あぶらあげ みそ にぼしこ	オレンジ もやし ほうれんそう にんじん きゅうり だいこん ながねぎ こまつな	こめ ごま さとう ごまあぶら さつまいも	639	24.1	21.2	2.3	
29	金	トマトピラフ《ハロウィンメニュー》 かぼちゃグラタン ツナソテー ポトフ ハロウィンデザート	牛乳 ○ ツナ ウインナー チーズ ベーコン	トマト ブロッコリー かぼちゃ もやし こまつな コーン エリンギ にんじん かぶ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも パパロア	662	21.0	21.3	3.0	

※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	24.9	20.3	2.4
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1 ~32.5	14.4 ~21.7	2.0 未滿

検査日				食材の放射能検査結果			
けんさび 検査日	けんたい 検体 (産地)	セシウム134 (検出下限値)	セシウム137 (検出下限値)				
がつ 9月2日	じゃがいも (八街市)	けんしゅつ 検出せず (10.2)	けんしゅつ 検出せず (8.0)				
がつ 9月2日	だいこん 大根 (北海道帯広市)	けんしゅつ 検出せず (12.9)	けんしゅつ 検出せず (9.9)				

**ちさんちしやう  
地産地消**  
こめ 南郷・成東地区  
もやし 大網白里市  
きゅうり 九十九里町・大網白里市

ながねぎ 山武市  
おおあみしらさとし  
おおあみしらさとし

さんむし ない さんぶ ぐんし ないせん しょうざい つか  
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

かんしゃ きも 感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。

★10月の給食費納入期限は11月1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。