

令和3年 10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食分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	金	カレーライス ほうれん草オムレツ 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	836	25.9	23.1	3.1
4	月	ごはん いわしのかば焼き 青のりポテト 豆腐のみそ汁	○	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	786	28.7	19.9	2.6
5	火	麦ごはん 厚焼き玉子 ブロッコリーのおかか和え 生揚げのそぼろ煮	○	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	825	37.1	20.9	2.3
6	水	五目うどん 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	771	27.3	24.9	3.0
7	木	ごはん シュウマイ 春雨サラダ 八宝菜	○	牛乳 ぶたにく ハム いか かまぼこ うずらたまご	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	857	36.2	24.3	3.1
8	金	にんじんごはん 《目の愛護デー献立》 ミートコロケ のりしめじ きのこのみそ汁 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 たまごたけ 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	877	24.5	28.0	3.5
11	月	ごはん 豚肉みそ焼き もやしと油揚げの和え物 かき玉汁 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	867	35.3	27.7	2.6
12	火	麦ごはん ししゃもごまフライ 肉じゃが 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	852	28.7	24.6	2.5
13	水	はちみつパン ハンバーグデミグラスソース ほうれん草ソテー 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	836	35.2	26.9	3.3
14	木	セルフピビンバ 揚げギョウザ トックスープ	○	牛乳 ぶたにく レバー たまご こうやとうふ 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	806	28.6	22.3	2.7
15	金	麦ごはん 《成東東中リクエストメニュー》 鮭塩焼き グリーンスパゲッティ 豚汁 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	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	844	34.4	22.6	3.2
18	月	わかめごはん 《十三夜献立》 親子焼き ツナ和え いももち汁 みたらし団子	○	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	803	24.9	19.3	3.8
19	火	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め フルーツ白玉	○	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	868	23.2	16.0	2.0
20	水	みそラーメン 《松尾小リクエストメニュー》 鶏肉のから揚げ もやしの塩ナムル	○	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	828	41.5	24.3	4.1
21	木	ごはん チーズ入り肉団子 さつまいもサラダ おろし汁	○	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	832	31.5	22.6	2.8
22	金	麦ごはん あじ磯辺フライ 豚しゃぶサラダ 春雨スープ	○	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	805	31.5	23.1	2.6
25	月	ごはん 春巻き 中華和え 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	881	20.7	34.3	3.2
26	火	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじき煮 沢煮椀 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	780	36.5	17.4	3.3
27	水	きなこ揚げパン 《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 ひよこめめ 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	798	32.4	32.7	3.2
28	木	ごはん さばオレンジ煮 ごま酢和え さつま汁	○	牛乳 さば とりにく あぶらあげ みそ にぼし	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	799	29.1	24.4	2.9
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 パハロア	800	24.9	24.5	3.8

※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	826	30.4	24.0	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)
9月2日	じゃがいも (八街市)	検出せず (10.2)	検出せず (8.0)
9月2日	大根 (北海道帯広市)	検出せず (12.9)	検出せず (9.9)

地産地消

米:南郷・成東地区
もやし:大網白里市 長ねぎ:山武市
きゅうり:九十九里町・大網白里市
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。
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。

