

令和6年 9月 よていこんだてひょう

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
3 火	きゅうきゅうカレー <ぼうさいきゅうしょく> ツナとにんじんのマリネ にくだんごスープ れいとマンゴー	○	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ	にんじん ながねぎ コーン しょうが えのき たまねぎ はくさい しめじ マンゴー	こめ マロニー でんぶん じゃがいも あぶら さとう	766	20.4	39.7	3.3
4 水	スパゲッティボロネーゼ かぼちゃカップグラタン グリーンサラダ (ドレッシング)	○	牛乳 ぶたにく	にんにく にんじん セロリ トマト ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ こむぎこ オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら バター	736	29.9	28.1	2.1
5 木	ごはん あじフライ きんぴらごぼう けんちんじる	○	牛乳 あじ さつまあげ とうふ あぶらあげ にほしこ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく だいこん ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ さといも あぶら さとう ごまあぶら	718	28.7	19.4	2.5
6 金	むぎごはん さばのみそに たくあんあえ とりにくとやさいのにももの ミニジョア	○	牛乳 ジョア さば とりにく みそ さつまあげ かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん にんじん たけのこ しめじ グリーンピース たまねぎ しいたけ	こめ むぎ こま さとう ごまあぶら あぶら	688	28.1	19.0	2.4
9 月	ごはん ポークチャップ やさいソテー たまごスープ	○	牛乳 ぶたにく ウィナー かまぼこ たまご	トマト ピーマン たまねぎ ほうれんそう にんじん えのき	こめ さとう こめこ あぶら	708	26.6	24.5	2.1
10 火	むぎごはん しるみさかなフライ ブロッコリーサラダ (ドレッシング) ベーコンレタススープ	○	牛乳 たら ベーコン かつお	ブロッコリー にんじん コーン ゆず たまねぎ にんじん レタス パセリ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	627	27.0	15.6	2.0
11 水	あまなっとうパン ハッシュドチーズポテト ツナサラダ (ノンエッグマヨネーズ) きのこのスープ ソーダゼリー	○	牛乳 あまなっとう チーズ ツナ たまご	たまねぎ にんじん きゅうり えのき しめじ	パン こむぎこ じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ ゼリー	668	24.1	26.8	3.2
12 木	ごはん とりにくのからあげ ごしよくあえ なまあげのそぼろに	○	牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ なまあげ	しょうが こまつな キャベツ にんじん コーン たまねぎ しいたけ グリンピース こんにゃく	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう	725	29.8	21.7	2.3
13 金	あきやさいカレーライス かいせんステーキ きゅうりのすのもの	○	牛乳 ぶたにく たら いか えび かまぼこ わかめ	れんこん なす にんじん しめじ にんにく たまねぎ きゅうり えだまめ コーン	こめ むぎ さつまいも さといも あぶら さとう	671	27.9	22.9	2.3
17 火	むぎごはん ハンバーグトマトソース おかかあえ さといものごまみそに じゅうごやゼリー	○	牛乳 とりにく かつおぶし みそ	トマト にんにく こまつな にんじん もやし たまねぎ こんにゃく しいたけ グリンピース	こめ むぎ さとう さといも あぶら ごま ゼリー	686	24.5	17.7	2.4
18 水	わふうスパゲッティ てつわんチキンナゲット ごぼうサラダ (ドレッシング) ヨーグルトクレープ	○	牛乳 ツナ とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ しめじ えのき ごぼう ほうれんそう コーン きゅうり	スパゲッティ こむぎこ オリーブオイル ごま バター	740	29.1	28.8	2.4
19 木	ごはん いかのてりやき もやしとあぶらあげのあえもの とんじる おこめのムース	○	牛乳 いか ぶたにく みそ あぶらあげ にほしこ	もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	こめ さつまいも さとう ごまあぶら	650	23.0	22.3	1.9
20 金	むぎごはん にくだんごケチャップあじ わかめサラダ ポテトきんぴら	○	牛乳 とりにく ツナ さつまあげ わかめ	きゅうり キャベツ トマト にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく グリンピース	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	759	27.9	25.6	2.4
24 火	むぎごはん やきメンチカツ やさいのごまあえ さつまじる	○	牛乳 とりにく とうふ にほしこ みそ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ だいこん ながねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さつまいも さとう ごま	649	23.8	19.6	2.7
25 水	セルフチキンバーガー (とりにくのてりやき・ノンエッグマヨネーズ) レモンサラダ やさいスープ やきプリンタルト	○	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ たまご	にんじん きゅうり コーン キャベツ レモン はくさい たまねぎ パセリ	パン こむぎこ じゃがいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ さとう	714	33.0	30.4	2.7
26 木	ごはん はるまき ホイコーロー フルーツポンチ	○	牛乳 ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ パイン みかん もも ナタデココ	こめ こむぎこ さとう はるさめ あぶら ゼリー	700	16.8	18.5	1.4
27 金	むぎごはん あかうおのさんしょうやき のりあえ じゃがいものそぼろに	○	牛乳 あかうお ぶたにく のり	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ しめじ グリンピース こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	636	27.0	14.7	2.4
30 月	ごはん ぶたにくのマスタードやき ブロッコリーのおかかあえ とうふのみそじる グレープゼリー	○	牛乳 ぶたにく とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ にほしこ	にんにく ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう ぶどう	こめ ノンエッグマヨネーズ ゼリー	716	29.6	26.5	2.0

※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	697	26.5	23.4	2.3
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

<防災給食>

3日は防災給食です。

皆さんはふだんから災害に対して備えをしていますか？

災害に備えるために「ローリングストック」という方法があります。

ローリングストックとは、普段から少し多めに食材や加工品を買って
おき、使用したら使用した分だけ買い足しておくことで、常に一定量の

食糧を備蓄しておく方法です。

家庭でも非常食について話し合ってみてください。



地産地消

米:南郷・成東地区 もやし:大網白里市
なす:九十九里町 きゅうり:九十九里町
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。