

令和6年 9月 予定献立表

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)
3	火	救給カレー <small>〈防災給食〉</small> ツナと人参のマリネ 肉団子スープ 冷凍マンゴー	○	牛乳 とりにく ふたにく 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 でんぷん じゃがいも あぶら さとう	818	23.2	42.2	3.7
4	水	スパゲッティポロネーゼ 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 ふたにく	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 パター	887	36.2	32.2	2.6
5	木	ごはん あじフライ 金平ごぼう けんちん汁	○	牛乳 あじ さつまあげ とうふ あぶらあげ にぼし	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	880	34.0	22.6	3.1
6	金	麦ごはん さばの味噌煮 たくあん和え 鶏肉と野菜の煮物 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	850	33.9	21.9	3.0
9	月	ごはん ポークチャップ 野菜ソテー たまごスープ	○	牛乳 ふたにく ウィンナー かまぼこ たまご	トマト ビーマン 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	862	31.8	28.2	2.7
10	火	麦ごはん 白身魚フライ 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	759	32.3	17.1	2.5
11	水	甘納豆パン 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 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ゼリー	791	28.4	31.8	3.9
12	木	ごはん 鶏肉のから揚げ 五色和え 生揚げのそぼろ煮	○	牛乳 とりにく ふたにく 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 でんぷん あぶら さとう	897	36.0	25.6	3.0
13	金	秋野菜カレーライス 海鮮ステーキ きゅうりの酢の物	○	牛乳 ふたにく 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	836	33.7	26.7	2.9
17	火	麦ごはん ハンバーグトマトソース おかか和え 里芋のごま味噌煮 十五夜ゼリー	○	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	867	30.9	21.6	3.1
18	水	和風スパゲッティ 鉄腕チキンナゲット 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	こめ むぎ スパゲッティ こむぎこ オリーブオイル ごま パター	867	34.0	31.1	2.8
19	木	ごはん いかの照り焼き もやしと油揚げの和え物 豚汁 お米のムース	○	牛乳 いか ふたにく みそ あぶらあげ にぼし	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	790	27.4	24.8	2.3
20	金	麦ごはん 肉団子ケチャップ味 わかめサラダ ポテト金平	○	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	919	32.4	29.4	2.8
24	火	麦ごはん 焼きメンチカツ 野菜のごま和え さつま汁	○	牛乳 とりにく とうふ にぼし	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	825	29.7	23.9	3.5
25	水	セルフチキンバーガー (鶏肉の照り焼き・ノンエッグマヨネーズ) レモンサラダ 野菜スープ 焼きプリンタルト	○	牛乳 とりにく ふたにく 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	862	39.5	35.6	3.5
26	木	ごはん 春巻き ホイコーロー フルーツポンチ	○	牛乳 ふたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ バイン 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	886	20.2	22.0	1.8
27	金	麦ごはん 赤魚の山椒焼き のり and え じゃがいものそぼろ煮	○	牛乳 あかうお ふたにく 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	793	32.9	16.7	3.1
30	月	ごはん 豚肉のマスタード焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁 グレープゼリー	○	牛乳 ふたにく とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ にぼし	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	871	35.1	30.6	2.5

※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	848	31.7	26.8	2.9
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

ぼうさいきゅうしよく 〈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。