令和７年　9月　ようちえん　よていこんだてひょう

山武市学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき 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	えいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	えんぶん(g)
2	火	ポークカレーライス やさいしんじょう　イタリアンサラダ ラ・フランスゼリー	○	牛乳 ぶたにく いとよりだい　とうふ	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　キャベツ　きゅうり　コーン えだまめ　かぼちゃ トマト　ラ・フランス	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも　でんぷん ゼリー　ドレッシング	579	18.4	18.1	2.1
3	水	スパゲッティミートソース かぼちゃチーズフライ しめじのソテー	○	牛乳 ぶたにく　だいず チーズ　とりにく	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ マッシュルーム　グリンピース いんげん　しめじ　コーン　トマト	スパゲッティ こむぎこ　パンこ　あぶら さとう　こめこ	517	23.1	20.6	1.5
4	木	ごはん あかうおのしろしょうゆづけ　ツナいため なまあげのにもの	○	牛乳 あかうお　ツナ なまあげ	キャベツ　えのき　ほうれんそう にんじん　つきこんにゃく　たまねぎ しいたけ　たけのこ　いんげん	こめ あぶら　さとう ごまあぶら	484	23.3	15.5	1.2
5	金	むぎごはん とりにくのからあげ　ブロッコリーのおかかあえ なめこのみそしる	○	牛乳 とりにく　かつおぶし とうふ　みそ　にぼしこ	しょうが　にんにく　コーン ブロッコリー　なめこ　ながねぎ だいこん　にんじん	こめ　むぎ こめこ　でんぷん あぶら	469	21.8	14.5	1.6
8	月	ごはん ポークチャップ　のりしおポテト ABCスープ　セノビーゼリー	○	牛乳 ぶたにく あおのり	トマト　たまねぎ　コーン キャベツ　にんじん　パセリ レモン	こめ じゃがいも　マカロニ さとう　ゼリー	555	20.7	18.3	1.0
9	火	むぎごはん カレーふうみのちくわてん　ひじきのいためにけんちんじる	○	牛乳　ちくわ ひじき　さつまあげ　とうふ あぶらあげ　みそ　にぼしこ	こんにゃく にんじん　ごぼう だいこん　ながねぎ	こめ　むぎ こむぎこ　あぶら さとう　さといも	477	17.3	15.6	1.6
10	水	バンズパン エビカツ　グリーンサラダ コンソメスープ	○	牛乳 えび とりにく	ブロッコリー　えだまめ アスパラ　にんじん　たまねぎ チンゲンさい　しめじ	パン こむぎこ　パンこ　あぶら ドレッシング	477	20.2	20.2	1.8
11	木	ごはん ほっけいちやぼし　しそひじきあえ さつまあげとじゃがいものにもの	○	牛乳 ほっけ　ひじき さつまあげ	キャベツ　ほうれんそう にんじん　もやし　だいこん しめじ　しいたけ　いんげん	こめ じゃがいも さとう	465	20.9	11.2	1.7
12	金	むぎごはん コーンシューマイ　とりにくのオイスターソースいため ちゅうかスープ　ヨーグルト	○	牛乳 とりにく　すりみ ぶたにく　とうふ　ヨーグルト	コーン　たまねぎ にんじん　もやし　にら きくらげ　えのき　ながねぎ	こめ　むぎ でんぷん　パンこ　さとう こむぎこ　あぶら　ごまあぶら	508	19.6	15.0	1.4
16	火	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき　にんじんシリシリ とうふのすましじる	○	牛乳　ぶたにく ツナ　かつおぶし とうふ　にぼしこ	しょうが　にんじん コーン　だいこん えのき　ながねぎ	こめ　むぎ さとう ごまあぶら	528	23.7	21.6	1.3
17	水	ジャージャーうどん かまぼこいそかてんぷら ピリッとサラダ　あんにんどうふ	○	牛乳 ぶたにく　かまぼこ あおさ　クラゲ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　しいたけ　たけのこ ながねぎ　きゅうり　もやし	うどん　こむぎこ　でんぷん あぶら　さとう　ごまあぶら ごま　あんにんどうふ	548	21.7	22.0	2.0
18	木	ごはん　めばるのマスタードパンこやき マカロニサラダ たまねぎのみそしる　グレープゼリー	○	牛乳　めばる めばる　ハム あぶらあげ　みそ　にぼしこ	きゅうり　にんじん たまねぎ　しめじ パセリ　ぶどう	こめ ノンエッグマヨネーズ　パンこ マカロニ　じゃがいも　ゼリー	571	22.6	18.8	1.4
19	金	むぎごはん メンチカツ　ごしきあえ とりにくとだいこんのにもの	○	牛乳 ぶたにく かまぼこ　とりにく	たまねぎ　トマト　こまつな キャベツ　にんじん　コーン だいこん　しいたけ　えだまめ	こめ　むぎ こむぎこ　パンこ　あぶら ごま　さとう　さといも	515	20.5	15.7	1.4
22	月	ごはん さばぶんかぼし　やさいいため あぶらあげのみそしる　みずようかん	○	牛乳 さば　あぶらあげ みそ　にぼしこ	もやし　にんじん　たまねぎ コーン　だいこん　ながねぎ	こめ あぶら さとう　あずき	514	23.4	18.6	1.7
24	水	はちみつパン ほうれんそうグラタン　ツナサラダ ミネストローネ	○	牛乳 チーズ　ツナ　ウインナー だいず　とうにゅう	ほうれんそう　たまねぎ キャベツ　きゅうり　にんじん トマト　コーン	パン　はちみつ　マカロニ こむぎこ　あぶら　バター さとう　ドレッシング	484	19.1	22.1	1.8
25	木	わかめごはん アジフライ　こまつなのいためもの フルーツポンチ	○	牛乳 わかめ アジ	こまつな　しめじ　にんじん たまねぎ　にんにく　パイン　もも みかん　りんご　レモン	こめ こむぎこ　パンこ　あぶら ゼリー　さとう	520	17.9	12.9	1.6
26	金	むぎごはん とりにくのてりやき　しおこんぶあえ えのきのスープ	○	牛乳 とりにく　かまぼこ　しおこんぶ とうふ	にんじん　もやし　ほうれんそう チンゲンさい　たまねぎ えのき	こめ　むぎ ごま ごまあぶら	458	19.9	15.5	1.2
29	月	ごはん いわしのかばやき　いんげんののりあえ キャベツのみそしる　あんのういものムース	○	牛乳　いわし あぶらあげ　のり みそ　にぼしこ　とうにゅう	いんげん　もやし　にんじん キャベツ　しめじ　たまねぎ	こめ でんぷん　あぶら　さとう さつまいも　ムース	548	22.0	20.7	1.4
30	火	むぎごはん はるまき　はるさめサラダ マーボーどうふ	○	牛乳 かまぼこ　ぶたにく みそ　とうふ　だいず	キャベツ　ながねぎ　きゅうり にんじん　にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ　しいたけ	こめ　むぎ　こむぎこ あぶら　マロニー　ごまあぶら でんぷん　ごま　ドレッシング	566	21.0	19.6	1.9

※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	514	20.9	17.7	1.5
幼稚園の学校給食摂取基準	490	15.9 ～24.5	10.9 ～16.3	1.5 未満

9月より新しい給食センターでの給食が始まります。

新センターでは小学校11校、中学校4校、幼稚園1園の約3000食の給食を作ります。

給食センターの給食を楽しみにしていた人も多いのではないでしょうか？今後も安心・安全でおいしい給食を提供していきますのでよろしくお願いいたします。

地産地消

米　：南郷・成東地区　　にら　：山武市

もやし　：大網白里市

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。

※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、月の献立表を掲載していますので、ご覧ください。