



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人あたり (kcal)	たんぱく しつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
2	火	ボークカレーライス やさしいしんじょう イタリアンサラダ(ドレッシング) ラ・フランスゼリー	○	牛乳 ぶたにく いとよくだい 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 でんぶん ゼリー ドレッシング	739	22.6	21.2	2.5
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	700	30.4	25.4	2.0
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 ジョアブレン	○	牛乳 あかうお ツナ なまあげ ジョア	キャベツ えのき ほうれんそう にんじん 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	722	32.6	18.8	1.8
5	金	むぎごはん どいにくのからあげ フロコリーのおかかあえ なめこのみそしる クレープいちご	○	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 いちご レモン	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら クレープ	703	27.7	21.6	2.3
8	月	ごはん ボークチャップ 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	705	25.1	20.8	1.4
9	火	むぎごはん いかカレーフライ ひじきのいために けんちんじる	○	牛乳 いか ぶたにく ひじき さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ にぼしこ	たまねぎ 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 パンこ あぶら さとう さといも	640	23.9	19.2	2.3
10	水	パンズパン エビカツ グリーンサラダ(ドレッシング) コンソメスープ スイートポテト	○	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 スイートポテト ドレッシング	654	24.4	27.5	2.4
11	木	ごはん ほっけいちやほし しそひじきあえ さつまあげとじゃがいものにも	○	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	610	24.6	12.1	2.3
12	金	むぎごはん コーンシュマイ 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 でんぶん パンこ さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	627	23.2	16.6	1.9
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	688	29.2	25.4	2.0
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 あおき 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 でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま あんにんどうふ	659	27.8	25.7	2.4
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(ノンエッグマヨネーズ) 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	713	31.7	21.7	1.9
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	○	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	663	24.8	19.1	1.9
22	月	ごはん さばぶんかほし やさいいため あぶらあげのみそしる おはぎ	○	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 もちごめ さとう あずき	723	26.1	23.3	1.6
24	水	はちみつパン ほうれんそうグラタン ツナサラダ(ドレッシング) ミネストローネ りんごのタルト	○	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 レモン ゆず りんご	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 こめこ	722	25.3	28.5	3.1
25	木	わかめごはん <成東中リクエスト> 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 バイン 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 ナタデココ さとう	667	19.9	14.3	2.1
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	597	25.0	18.3	1.8
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 でんぶん あぶら さとう さつまいも ムース	690	26.0	23.8	1.9
30	火	むぎごはん はるまき はるさめサラダ(ドレッシング) 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 でんぶん ごま ドレッシング	761	27.1	25.1	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。



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

こめ 南郷・成東地区 なら 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。

