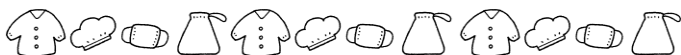


令和7年 9月 予定献立表



山武市学校給食センター

日曜日	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	I類キ - (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
2	火	ポークカレーライス 野菜しんじょう 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 でんぶん ゼリー ドレッシング	921	28.0	25.0	3.1	
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 だいす 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	898	38.2	32.1	2.6	
4	木	ごはん 赤魚白醤油漬 ツナ炒め 生揚げの煮物 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	872	37.9	21.6	2.2	
5	金	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ フロッキーのおかか和え なめこのみそ汁 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	846	33.1	23.9	2.9	
8	月	ごはん ポークチャップ のり塩ポテト 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	こめ じゃがいも マカロニ さとう ゼリー	850	29.4	23.1	1.8	
9	火	麦ごはん いかカレーフライ ひじきの炒め煮 けんちん汁	○	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 さともいも	788	28.7	22.0	2.9	
10	水	パンズパン えびカツ 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	819	30.7	33.7	3.1	
11	木	ごはん ほっけ一夜干し しそひじき和え さつま揚げとじゃが芋の煮物	○	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	758	29.8	13.3	2.9	
12	金	麦ごはん コーンシュマイ 鶏肉のオイスターソース炒め 中華スープ 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 なら 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	792	28.4	20.0	2.5	
16	火	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 人参シリシリ 豆腐のすまし汁	○	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	843	34.7	29.2	2.5	
17	水	ジャージャーうどん 蒲鉾磯香天ぷら ピリッとサラダ 杏仁豆腐	○	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 でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま あんにんどうふ	797	33.7	30.0	3.0	
18	木	ごはん めばるのマスタードパン粉焼き マカロニサラダ（ノンエッグマヨネーズ） 玉ねぎのみそ汁 グレープゼリー	○	牛乳 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	854	38.0	23.5	2.3	
19	金	麦ごはん メンチカツ 五色和え 鶏肉と大根の煮物	○	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 さともいも	851	31.1	23.8	2.5	
22	月	ごはん さば文化干し 野菜炒め 油揚げのみそ汁 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	874	31.2	27.4	2.0	
24	水	はちみつパン ほうれん草グラタン 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 だいす 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	884	31.0	33.4	3.5	
25	木	わかめごはん <成東中リクエスト> アジフライ 小松菜の炒め物 フルーツボンチ	○	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	827	23.3	16.0	2.6	
26	金	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 塩昆布和え 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	727	29.3	20.3	2.3	
29	月	ごはん いわしのかば焼き いんげんの海苔和え キャベツのみそ汁 安納芋のムース	○	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	832	30.8	26.7	2.4	
30	火	麦ごはん 春巻き 春雨サラダ（ドレッシング） 麻婆豆腐	○	牛乳 かまぼこ ぶたにく みそ とうふ だいす	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	961	33.5	30.4	3.1	
※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	841	31.6	25.0	2.6
							中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0 ～41.5	18.4 ～27.7	2.5 未滿



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のでしょうか？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 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。

