



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食分 (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1	水	しょうゆラーメン <南郷小リクエスト献立> チキンナゲット コーンサラダ (ドレッシング)	○	牛乳 かまぼこ とりにく	にんじん たまねぎ もやし しめじ にら にんにく しょうが コーン キャベツ	ちゅうかめん あぶら ドレッシング ごま	635	24.1	22.4	3.6
2	木	ごはん サーモンフライあおさいり なすのみそいため けんちんじる	○	牛乳 さけ のり ぶたにく みそ にほしこ あぶらあげ とうふ	なす たまねぎ ピーマン しょうが にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら さといも	636	24.9	20.9	2.3
3	金	むぎごはん とりにくマーメイドやき しおこんぶあえ じゃがいものみそじる	○	牛乳 とりにく かまぼこ こんぶ みそ にほしこ	トマト なつみかん にんにく にんじん もやし ほうれんそう いんげん しめじ たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	622	25.2	18.1	2.0
6	月	ごはん <おつきみこんだて> ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのおかかあえ すましじる じゅうごやデザートゼリー	○	牛乳 ぶたにく かつおぶし かまぼこ とうふ にほしこ	しょうが ブロッコリー コーン しめじ だいこん にんじん ほうれんそう	こめ さとう ゼリー	623	26.1	19.1	2.0
7	火	むぎごはん あかうおさんしょうやき きゅうりのすのもの ごもくまめ	○	牛乳 あかうお わかめ とりにく だいす ちくわ	きゅうり にんじん えのき こんにゃく ごぼう たけのこ いんげん しいたけ	こめ むぎ さとう あぶら	614	25.8	16.5	2.6
8	水	こくとうパン オムレットマトソース ツナソテー コンソメスープ	○	牛乳 たまご ツナ	トマト キャベツ こまつな にんじん ブロッコリー いんげん	パン さとう こめこ あぶら じゃがいも	580	19.0	22.4	1.9
9	木	ごはん いかてりやき もやしのごまあえ にくだんごスープ	○	牛乳 いか とりにく	ほうれんそう にんじん もやし ながねぎ しょうが えのき しめじ はくさい	こめ ごま さとう でんぶん マロニー	601	26.4	16.7	1.7
10	金	むぎごはん れんこんとえびのよせあげ やさいのしょうがあえ なめこじる	○	牛乳 えび たら とうふ みそ にほしこ	れんこん ほうれんそう にんじん なめこ だいこん ながねぎ しょうが	こめ むぎ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	620	21.9	18.3	2.2
14	火	ごはん <緑海小リクエスト献立> ハンバーグデミグラスソース わかめサラダ ABCスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ ベーコン ツナ	トマト にんじん きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ コーン	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも マカロニ	596	21.6	15.7	2.5
15	水	きつねうどん やさいのかきあげ パンパンジーサラダ	○	牛乳 あぶらあげ かまぼこ とりにく にほしこ	しめじ はくさい にんじん ながねぎ ほうれんそう きゅうり もやし ごぼう	うどん さとう こむぎこ あぶら ドレッシング	601	23.7	27.0	2.0
16	木	ごはん ほっけいちやほし キャベツのレモンあえ なまあげのそぼろに	○	牛乳 ほっけ なまあげ ぶたにく	キャベツ にんじん コーン レモンこんにゃく しいたけ たまねぎ グリンピース	こめ さとう あぶら さといも	608	24.9	15.6	1.5
17	金	チキンカレーライス もちごめつきにくだんご だいこんサラダ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも もちごめ	723	20.9	23.1	2.5
20	月	ごはん たらのりごまフライ にんじんしりしり とうふのみそじる メープルウエハース	○	牛乳 たら のり ツナ とうふ みそ にほしこ	にんじん コーン はくさい ほうれんそう	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ウエハース ごま	664	23.5	23.8	2.1
21	火	むぎごはん あつやきたまご ごしきあえ すきやきぶうに	○	牛乳 たまご かまぼこ ぶたにく とうふ	こまつな キャベツ にんじん コーンこんにゃく はくさい しいたけ たまねぎ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	640	26.6	19.0	2.3
22	水	ぶどうパン ポテトもち ごぼうサラダ クリームシチュー	○	牛乳 ちくわ とりにく	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ ぶどう マッシュルーム	パン でんぶん じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	743	23.5	28.2	3.3
23	木	ごはん ぶたにくのマスタードやき ひじきのいために さわにわん	○	牛乳 ぶたにく にほしこ ひじき あぶらあげ さつまあげ かまぼこ	にんにくこんにゃく にんじん たけのこ だいこん ながねぎ ごぼう しいたけ	こめ あぶら さとう	632	26.2	21.0	2.5
24	金	むぎごはん (そぼろごはんのぐ) あじあげに さつまじる	○	牛乳 とりにく だいす あじ にほしこ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ えだまめ しめじ ながねぎ にんじん	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さつまいも	661	29.8	17.8	2.0
27	月	ごはん いかメンチカツ だいこんとはるさめのマーボいため にらたまじる	○	牛乳 いか かまぼこ にほしこ たまご なると	にんにく だいこん にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら キャベツ	こめ でんぶん パンこ あぶら マロニー ごまあぶら	668	22.2	21.2	2.3
28	火	むぎごはん <大平小リクエスト献立> とりにくのからあげ いそかあえ フルーツポンチ	○	牛乳 とりにく ちくわ のり	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん もも パイン みかん レモン	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら ゼリー さとう	687	23.0	15.5	1.5
29	水	バジルクリームパスタ おからコロケ グリーンサラダ	○	牛乳 ベーコン おから なまクリーム	たまねぎ しめじ コーン バジル ブロッコリー きゅうり ほうれんそう	スパゲッティ バター パンこ あぶら ドレッシング	705	25.9	21.3	2.0
30	木	ごはん あますあんにくだんご じゃこあえ はんぺんじる	○	牛乳 とりにく ちりめん にほしこ はんぺん とうふ	はくさい にんじん こまつな たまねぎ	こめ ごまあぶら あぶら	605	25.1	16.3	2.2
31	金	コーンピラフ かぼちゃグラタン もやしのカレーあえ キャベツのスープ	○	牛乳 ツナ かまぼこ チーズ	コーン かぼちゃ たまねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ しめじ たけのこ	こめ むぎ バター あぶら さとう	596	18.0	19.3	1.8

※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。

ちさんしょう  
地産地消

こめ なんごう なるとう ちく  
米:南郷・成東地区

はすぬま ちく  
にら:蓮沼地区

きゅうり:九十九里町

なす:九十九里町

もやし:大網白里市

さんむしな い きんぶ ぐんし ないせん しょくざい つか  
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。



食品ロスを減らそう! 10月は食品ロス削減月間

食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。

今月の平均栄養素量	638	23.9	20.1	2.2
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