

9月 予定献立表



令和3年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

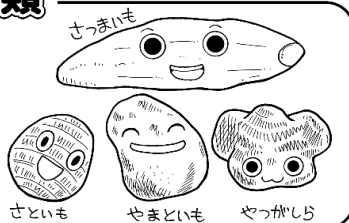
| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | | 主な材料と働き | | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g) |
|----|----|-----------------|---------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------|---------------------|--|
| | | | 主食 | 副食 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | |
| | | | | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物 | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂 | |
| 2 | 木 | ○ | ココア揚げパン | ツナサラダ つぶつぶコーンポタージュ 冷凍みかん | ツナ | 牛乳 チーズ スキムミルク | にんじん パセリ | きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン みかん | パン さとう | 油 ドレッシング | 854 27.1 31.1 3.4 |
| 3 | 金 | ○ | ごはん | コーンしゅうまい チンジャオロースー ワントンスープ 巨峰 | ぶた肉 たら | 牛乳 | にんじん ピーマン | コーン たけのこ はくさい ねぎ しいたけ きょうほう | 米 さとう でん粉 ワントン | 油 ごま油 | 858 30.7 22.0 2.8 |
| 6 | 月 | ○ | ごはん | ブルコギ チョレギサラダ トックスープ コアヨーグルト | 牛肉 | 牛乳 ヨーグルト わかめ のり | にんじん にら | 玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり はくさい きくらげ | 米 さとう トック | ごま油 ごま ドレッシング | 821 27.4 19.8 3.1 |
| 7 | 火 | ○ | ごはん 〔ひじきふりかけ〕 | 鮭のマヨネーズ焼き しらたきのピリ辛炒め 飛鳥汁 | さけ ぶた肉 とり肉 油あげ みそ | 牛乳 ひじき | にんじん | コーン だいこん 玉ねぎ | 米 さとう じゃがいも | マヨネーズ ごま油 | 845 36.6 27.8 2.8 |
| 8 | 水 | ○ | にんじん ピラフ | とり肉のハニーマスタード焼き ABCスープ 梨 | ツナ とり肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん | マッシュルーム コーン 玉ねぎ キャベツ なし | 米 マカロニ はちみつ 麦 じゃがいも | 油 バター | 811 36.5 22.4 3.9 |
| 9 | 木 | ○ | わかめごはん | さばのカレーじょうゆ焼き ごますあえ のっぺい汁 ウエハース | さば 油あげ | 牛乳 わかめ | にんじん | きゅうり もやし ねぎ しいたけ | 米 麦 さとう 里いも でん粉 ウエハース | ごま ごま油 | 805 31.0 23.2 3.5 |
| 10 | 金 | ○ シメツ 337 | ピタパン | チリコンカン ツナポテトサラダ(マヨネーズ) チーズスープ アップルシャーベット | ぶた肉 とり肉 ツナ 卵 大豆 | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ | 玉ねぎ きゅうり えだ豆 コーン 玉ねぎ キャベツ りんご グリーンピース | ピタパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも | 油 マヨネーズ | 740 33.2 26.0 3.5 |
| 13 | 月 | ○ | ごはん | さばのみそ煮 干草あえ かきたま汁 一口洋梨ゼリー | さば 油あげ 卵 とうふ なると みそ | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれん草 こまつな | キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ | 米 でん粉 ゼリー | ごま ごま油 | 778 28.0 22.0 2.3 |
| 14 | 火 | ○ | 黒食パン 〔キャラメルクリーム〕 | なすのミートソースグラタン こんにゃくサラダ コンソメスープ オレンジ | ベーコン ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | なす きゅうり キャベツ 玉ねぎ はくさい コーン オレンジ | パン じゃがいも キャラメルクリーム | ドレッシング 油 | 803 25.5 25.2 3.0 |
| 15 | 水 | ○ | ごはん | 二色木の葉天ぷら(青のり・カレー) 生揚げのそぼろ煮 すまし汁 | かまぼこ 卵 大豆 生あげ とり肉 | 牛乳 あおのり わかめ | にんじん | 玉ねぎ しいたけ グリーンピース えのきたけ ねぎ | 米 でん粉 小麦粉 さとう | 油 ごま油 | 783 29.7 19.2 3.0 |
| 16 | 木 | ○ | 麦ごはん | ハンバーグおろしソース おかかあえ さつまいものみそ汁 | とり肉 ぶた肉 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん きぬさや こまつな | だいこん もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ | 米 麦 さとう さつまいも | ごま油 | 850 28.7 21.7 2.5 |
| 17 | 金 | ○ | 発芽米 ごはん | ヒレカツ かみかみ海草サラダ(ドレッシング) きのこカレー | ぶた肉 | 牛乳 ひじき チーズ ちりめんじゃこ アミイロ | にんじん | 切り干しだいこん キャベツ えだ豆 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ | 米 じゃがいも | 油 ドレッシング | 871 29.6 23.5 3.4 |
| 21 | 火 | ○ | 栗ごはん | さんまの竜田揚げごましょうゆ味 和風サラダ お月見汁 お月見ゼリー | さんま ぶた肉 とうふ みそ かまぼこ | 牛乳 のり | ほうれん草 にんじん | えのきたけ ねぎ だいこん | 米 でん粉 さとう 里いも ゼリー | くり 油 ごま ごま油 | 873 27.5 27.3 3.3 |
| 22 | 水 | ○ | スパゲティ | ハムチーズピカタ コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ) パスカトールソース 果汁グミ | ハム 卵 いか かにかま えび 牛肉 あさり ベーコン | 牛乳 チーズ | パセリ にんじん トマト | コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ | スパゲティ 小麦粉 グミ | マヨネーズ バター 油 | 792 35.5 30.8 3.2 |
| 24 | 金 | ○ | きりこぶ ごはん | 手作りさつまいも揚げ きゅうりの南蛮漬け 花ふのすまし汁 さきさきチーズ | とり肉 油あげ たら みそ なると 卵 | 牛乳 こんぶ チーズ | にんじん | しいたけ ねぎ えだ豆 きゅうり えのきたけ | 米 麦 さとう 花ふ でん粉 | 油 ごま油 | 743 33.8 23.8 3.9 |
| 27 | 月 | ○ | 麦ごはん | セルフかつ丼 マヨおひたし えびだんごのすまし汁 | ぶた肉 ハム えび かつお節 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 こまつな きぬさや | 玉ねぎ もやし たけのこ しめじ | 米 麦 さとう | 油 ドレッシング | 838 33.8 23.8 3.4 |
| 28 | 火 | ○ | ごはん | とうふステーキのそぼろあんかけ 磯辺あえ 肉じゃが カル鉄ヨーグルト | とうふ とり肉 ぶた肉 | 牛乳 のり ヨーグルト | ほうれん草 にんじん いんげん | えのきたけ もやし 玉ねぎ | 米 さとう でん粉 じゃがいも | ごま油 | 850 32.9 18.3 2.2 |
| 29 | 水 | ○ | ごはん | まだいのチリソースかけ きゅうりともやしのナムル 中華風たまごスープ | まだい 卵 とうふ | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ きゅうり もやし きくらげ しいたけ コーン ねぎ | 米 小麦粉 でん粉 さとう | 油 ごま油 ごま | 806 32.6 23.4 2.7 |
| 30 | 木 | ○ | ベーグル | とり肉のバーベキューソース れんこんチップス 米粉のシチュー バナナ | とり肉 ベーコン ひよこ豆 | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ れんこん マッシュルーム バナナ | ベーグル さとう 米粉 じゃがいも | 油 | 792 39.5 28.3 3.8 |

食物繊維いっぱい いも類

さつまいもは、食物繊維が多い食材として有名ですが、そのほかのいも類も食物繊維を豊富に含んでいます。

100g当たりの食物繊維量

| | | | |
|----------|---------|----------|----------|
| さつまいも(生) | さといも(生) | やつがしら(生) | やまといも(生) |
| 2.3g | 2.3g | 2.8g | 2.5g |



旬のさつまいもをおしく食べよう



学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.5g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米、さつまいも、くり、小松菜は成田市産です。

★6・21・28日のデザート、10・30日の主食は学校配送です。

●お知らせ●
9月分の給食費は、11月2日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。