



9月 予定献立表



令和5年

本城小学校共同調理場（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								
4	月	○	ココア 揚げパン	ツナサラダ 米粉のコーンスープ 梨	ツナ ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン なし	パン さとう 米粉	油 ドレッシング	875 28.1 35.5 3.6							
5	火	○	ごはん 〔ひじきふりかけ〕	厚焼きたまご しらたきのピリ辛炒め 飛鳥汁 ミックスナッツ	卵 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	ごま油 アーモンド カシューナッツ	830 30.2 26.8 2.4							
6	水	○	菜めし	あじの揚げ玉フライ 和風サラダ のっぺい汁	あじ みそ 油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 里いも でん粉	油	782 26.8 23.9 2.9							
7	木	○ シメ-ツ コブ	えびピラフ	とり肉のレモンペッパー焼き ラビオリスープ ゴールドキウイフルーツ	えび ハム とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ いんげん ピーマン	玉ねぎ キャベツ キウイ	米 麦 ラビオリ	バター 油	804 37.2 20.1 3.5							
8	金	○	麦ごはん	ポークしゅうまい チンジャオロースー 春雨とちくわのスープ 冷凍みかん	ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん きぬさや	たけのこ ねぎ みかん	米 麦 さとう でん粉 はるさめ	油 ごま油	842 33.0 20.0 3.3							
11	月	○	ごはん	いかのチリソースかけ きゅうりともやしのナムル 中華風たまごスープ カルシウムヨーグルト	いか 卵 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし しいたけ きくらげ ねぎ コーン	米 小麦粉 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	791 31.7 18.6 3.1							
12	火	○	麦ごはん	ハンバーグ和風きのこソース ブロッコリーのかつおぶしあえ さつまいものみそ汁	とり肉 ぶた肉 かつお節 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー	しいたけ しめじ ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう でん粉 さつまいも	ごま油	811 27.8 19.2 2.3							
13	水	○	ビビンバ風 混ぜごはん	ほうぎょうざ フルーツ白玉 わかめと春雨のスープ	ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし ぜんまい ねぎ みかん もも パイン はくさい コーン	米 麦 はるさめ さとう ゼリー 白玉もち	ごま ごま油	804 25.5 15.1 3.5							
14	木	○	ナン	カレーミート 野菜チップス ABCスープ 巨峰	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ れんこん キャベツ コーン きよほう	ナン マカロニ さつまいも じゃがいも	油	806 32.9 29.4 3.4							
15	金	○	ごはん	揚げ出し豆腐のおろしあんかけ 磯辺あえ 肉じゃが	とうふ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん いんげん	だいこん なめこ もやし 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	816 28.1 21.7 2.3							
19	火	○	スパゲティ	寒天サラダ（ドレッシング） ミートボールソース 米粉のりんごケーキ	とり肉 卵	牛乳 わかめ チーズ	にんじん アスパラ トマト パプリカ	きゅうり コーン 玉ねぎ スッキーニ セロリ りんご	スパゲティ さとう 米粉 はちみつ	ドレッシング オリーブ油 バター	801 24.0 26.7 2.6							
20	水	○	わかめごはん	鮭のオイネーズ焼き きゅうりの風味漬け なめこのみそ汁	さけ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ねぎ だいこん なめこ	米 麦 さとう	ごま ごま油	795 31.7 24.8 3.4							
21	木	○	発芽米 ごはん	コールスローサラダ チキンカレー パイナップル	ハム とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ パイン グリーンピース	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	822 26.1 19.2 2.7							
22	金	○	きのこごはん	マヨおひたし すまし汁 さつまチーズ蒸しパン	とり肉 とうふ かまぼこ 油あげ かつお節 ハム 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	しめじ えのきたけ しいたけ もやし ねぎ	米 麦 小麦粉 さとう さつまいも	ごま マヨネーズ	804 32.5 20.9 3.7							
25	月	○	麦ごはん	赤魚の一夜干し 中華あえ マーボ厚揚げ	赤魚 かまぼこ 生あげ みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	米 麦 さとう マロニー でん粉	ごま ごま油	829 36.2 21.0 2.8							
26	火	○	ごはん 〔味つけのり〕	とり肉のレモンじょうゆ マカロニサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 ハム とうふ みそ 油あげ	牛乳 のり わかめ	パセリ にんじん	きゅうり コーン ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう マカロニ	油 マヨネーズ	817 35.5 21.9 2.0							
27	水	○	ごはん	親子丼の具 キャベツのたくあんあえ えび団子のすまし汁 カル鉄ヨーグルト	とり肉 卵 こうやとうふ かつお節 えび かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 きぬさや	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース キャベツ たくあん ねぎ しめじ	米 さとう	ごま	824 32.7 21.4 3.1							
28	木	○	黒食パン 〔ブルーベリージャム〕	手作り豆腐ミートグラタン コンソメスープ オレンジ	ぶた肉 とうふ	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ はくさい マッシュルーム コーン オレンジ	パン さとう じゃがいも ジャム	油	853 33.1 25.2 2.8							
お月見献立				さんまの竜田揚げごましょうゆ味 きゅうりの南蛮漬け お月見汁 お月見ゼリー								さんま ぶた肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ねぎ	米 さとう でん粉 里いも	くり 油 ごま ごま油	847 26.8 25.3 3.4

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、
- ③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、
- ④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。

夏休み明けの生活リズムに気をつけましょう。



結食レシピ しらたきのピリ辛炒め

材料<4人分>

- 豚もも肉(せん切り) 50g
- しらたき(あくぬき) 180g
- おろししょうが 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 七味唐辛子 少々
- にんじん(せん切り) 40g
- コーン 30g
- しょうゆ 大さじ1
- 三温糖 大さじ1/2
- ごま油 適量

- (作り方)
- ①フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
 - ②にんじん、しらたき、コーンを入れて炒める。
 - ③調味料を入れて煮る。
 - ④最後に七味唐辛子を入れる。

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。
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

★今月の地元産★

- 【ほうれん草】 堀越一仁（大清水）
- 【小松菜】 堀越一仁（大清水）
- 【葉】 成田市葉生産組合
- 【さつまいも】 成田市農業協同組合
- 【米（コシヒカリ）】 山口和久（馬場）



●お知らせ●
9月分の給食費は、10月31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。