



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ぶくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I値 [※] - (kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)
											脂質(g)
											食塩相当量(g)
2	火	○	アーモンド あげパン	ツナサラダ カレーポタージュ なし	ツナ とり肉 白花豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ グリーンピース なし	パン さとう 小麦粉	アーモンド 油 ドレッシング	625 23.2 21.7 2.4
3	水	○	ビビンバふう まぜごはん	にくぎょうざ フルーツしらたま わかめとはるさめのスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし ぜんまい ねぎ もも パイナップル はくさい コーン	米 麦 さとう ゼリー 白玉もち はるさめ	ごま ごま油	669 21.2 16.5 2.0
4	木	○	なめし	あじのあげだまみそフライ こまつなのいそかあえ かつおぶし ひとくちりんごゼリー	あじ みそ ちくわ かつおぶし とり肉 油あげ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 里いも でん粉 ゼリー	油	655 22.8 19.4 2.1
5	金	○	えびピラフ	タンドリーチキン いもいっぱいサラダ チーズスープ	えび ウィナー とり肉 ハム 卵	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン さやいんげん パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン しめじ キャベツ	米 じゃがいも さつま芋 パン粉	バター 油 マヨネーズ	628 30.0 20.4 2.7
8	月	○	ごはん 〔 ひじきふりかけ 〕	あつやきたまご しらたきのピリからいため あすかじる	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	629 25.2 20.0 2.0
9	火	○	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 ちゅうかうたまごスープ りんごヨーグルト	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 コーン しいたけ きくらげ ねぎ	米 でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま ごま油	647 26.7 16.8 2.1
10	水	○	ナン	カレーミート やさいチップス ABCスープ きょうほう	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 はくさい コーン きょうほう	ナン さつまいも マカロニ じゃがいも	油	641 25.2 24.0 2.3
11	木	○	むぎごはん	ハンバーグわふうきのこソース ブロッコリーのおかかあえ さつまじる	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 にんじん	しいたけ しめじ ねぎ キャベツ だいこん ごほう	米 麦 さとう でん粉 さつまいも	ごま油	639 25.5 19.5 1.8
12	金	○	むぎごはん	ポークしゅうまい チンジャオロースー はるさめとちくわのスープ アップルシャーベット	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 りんご	米 麦 さとう でん粉 はるさめ	油 ごま油	653 25.8 16.7 2.4
16	火	○	スパゲッティ	あおのりポテトビーンズ ナポリタンソース オレンジ	大豆 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム オレンジ	スパゲッティ じゃがいも でん粉 小麦粉	油	688 23.8 24.9 1.7
17	水	○	ごはん	ピリからこまつなどんのぐ てづくりココアおからドーナツ ワントンスープ	ぶた肉 おから 白花豆 卵 白いんげん豆 なると	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ しめじ はくさい ねぎ えのきたけ	米 さとう 小麦粉 ワントン	ごま ごま油 油 バター	693 23.6 20.4 1.8
18	木	○	わかめごはん	さばのごまみそやき バンバンジーサラダ なめこのみそしる	さば みそ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり もやし だいこん なめこ ねぎ	米 麦 さとう でん粉	ごま 油	675 26.2 25.0 2.0
19	金	○	はつがまい ごはん	コールスローサラダ チキンカレー フルーツあえ	ハム とり肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク チーズ	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ グリンピース パイナップル もも	米 げん米 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	マヨネーズ 油	703 22.6 18.4 2.3
22	月	○	きのこごはん	マヨおひたし すましじる さつまチーズむしパン	とり肉 油あげ ハム かつお節 とうふ かまぼこ 豆乳	牛乳 わかめ 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 さとう 小麦粉 さつまいも	ごま マヨネーズ	657 26.9 19.4 2.5
24	水	○	むぎごはん	あかうおのいちやぼし ちゅうかあえ マーボあつあげ	赤魚 かまぼこ 生あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ ねぎ たけのこ	米 麦 マロニー さとう でん粉	ごま ごま油	666 31.2 18.0 2.2
25	木	○	ごはん 〔 さけふりかけ 〕	とりにくのしモンじょうゆ マカロニサラダ とうふとわかめのみそしる	とり肉 ハム とうふ 油あげ みそ さけ	牛乳 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	698 32.9 21.3 2.0
26	金	○	くろ しょくパン 〔ブルーベリージャム〕	とうふとトマトのキッシュ ブロッコリーのアーモンドあえ ラビオリスープ	とうふ おから 卵 ハム ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト パセリ ほうれん草 ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ	パン さとう ジャム ラビオリ	バター アーモンド 油	661 24.8 22.4 2.2
29	月	○	ごはん	おやこどんのぐ きゅうりのなんばんづけ えびだんごのすましじる かじゅうグミ	とり肉 こやどうふ かまぼこ 卵 えび	牛乳	にんじん 小松菜 きぬさや	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース きゅうり ねぎ しめじ	米 さとう グミ	ごま油	657 25.9 18.7 2.2
30	火	○	ごはん	ししゃものからあげ わふうサラダ にくじゃが	ししゃも ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	えのきたけ 玉ねぎ	米 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	701 28.6 22.4 2.0

元気に
すごすために

生活リズムをととのえよう



早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をとる

日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。



今月の地元産

- ★【小松菜】堀越一仁(大清水)木内忍(本城)
- ★【さつまいも】堀越一仁(大清水)
- ★【チンゲン菜】堀越一仁(大清水)
- 【れんこん】成田市農業協同組合
- 【米(ちばエコ農産物認定)】山口和久(馬場)

※有機栽培…化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと

学校給食摂取基準（基準）

熱量：	650kcal	月平均	662
たんぱく質：	26.8g(範囲21.1～32.5g)		25.9
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)		20.3
食塩相当量：	2.0g以下		2.1

★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。



●お知らせ●

9月分給食費の口座振替日(納付日)は10月31日です。

