



9月分 給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お　　も　　な　　ざ　　い　　り　　よ　　う					
				おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		おもにエネルギーのもととなる	
2 (月)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ポークカレー ゆでとうもろこし ぶどうゼリー	605 2.0	18.7 17.6	牛乳 スキムミルク	ぶたにく	にんにく たまねぎ りんご	しょうが にんじん とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら ゼリー
3 (火)	むぎごはん 牛乳 たこやき ぶたキムチいため わかめスープ	555 2.3	24.6 16.4	牛乳 ぶたにく なると とうふ	たこ とりにく わかめ	にんにく はくさい もやし たまねぎ	しょうが にんじん ほうれんそう	こめ あぶら さとう	おおむぎ ごま
4 (水)	テーブルロール 牛乳 ハムカツ スパゲティミートソース れいとうみかん	690 2.9	27.4 24.8	牛乳 ぶたにく	とりにく	にんにく たまねぎ グリーンピース トマト	にんじん マッシュルーム セロリー みかん	パン スパゲティ	あぶら さとう
5 (木)	むぎごはん てづくりひじきふりかけ 牛乳 ごもくあつやきたまご いりどり	570 1.9	23.3 15.8	ひじき 牛乳 とりにく	かつおぶし たまご ちくわ	にんじん れんこん ほししいたけ いんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう
6 (金)	ごはん 牛乳 えびカツ ブロッコリーのソテー コンソメスープ	557 1.9	25.2 15.6	牛乳 たら とりにく	えび ウインナー	ブロッコリー にんじん たまねぎ	とうもろこし キャベツ	こめ マカロニ	あぶら
9 (月)	ごはん 牛乳 さばのカレーなんばんソース にくじゃが さつまいもチップス	648 1.5	25.1 22.4	牛乳 ぶたにく	さば	ながねぎ たまねぎ えだまめ	にんじん しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぷん さつまいも
10 (火)	むぎごはん 牛乳 ポテトとおこめのささみカツ れんこんのきんぴら えのきのみそしる	597 2.1	25.5 19.2	牛乳 さつまあげ とうふ	とりにく あぶらあげ みそ	れんこん こんにゃく たまねぎ	にんじん えのきたけ こまつな	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう
11 (水)	まるパン 牛乳 たらフライ ゆでキャベツ げんえんソース ワンタンスープ	591 2.9	25.6 22.3	牛乳 なると とうふ	たら わかめ	キャベツ たまねぎ	にんじん	パン ワンタン	あぶら ごま
12 (木)	ごもくごはん やきのり 牛乳 とりつくね ぶたにくとだいこんのみそに	597 2.6	25.3 20.9	のり とりにく みそ	牛乳 ぶたにく	ごぼう にんじん しめじ	だいこん こんにゃく えだまめ	こめ さとう	
13 (金)	むぎごはん 牛乳 ほうれんそうソテー ポークハヤシ キャンディチーズ (2こ)	591 2.0	22.5 18.4	牛乳 ぶたにく チーズ	ベーコン スキムミルク	ほうれんそう にんにく たまねぎ マッシュルーム	とうもろこし しょうが にんじん グリーンピース	こめ あぶら じゃがいも	おおむぎ さとう
17 (火)	お月見にちなんだ献立です。								
	ごはん 牛乳 うさぎがたハンバーグてりやきソース おつきみだんごじる じゅうごやゼリー	567 1.5	22.0 15.0	牛乳 あぶらあげ	とりにく	にんじん ながねぎ	だいこん ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぷん ゼリー
18 (水)	こくとうパン 牛乳 ミルメークコーヒー チキンナゲット (2こ) ゆりっこシチュー	616 2.3	26.4 20.0	牛乳 しろいんげんまめ スキムミルク	とりにく チーズ	にんじん マッシュルーム	たまねぎ パセリ	パン じゃがいも	ミルメーク こめこ
19 (木)	ごはん 牛乳 ツナカレーコロッケ いんげんのあまからに だいこんとベーコンのスープ	577 2.2	20.5 20.3	牛乳 ぶたにく ベーコン	まぐろ あつあげ	いんげん しょうが ほうれんそう	にんじん だいこん	こめ さとう	あぶら じゃがいも
20 (金)	ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 さけのチリソース かしわじる	578 2.0	27.7 17.2	たまご 牛乳 とりにく みそ	のり さけ とうふ きなこ	しょうが ながねぎ ごぼう	にんにく にんじん こんにゃく	こめ ごま さといも	あぶら さとう
24 (火)	むぎごはん 牛乳 とりそぼろ トックスープ ミニアセロラゼリー	597 2.0	25.1 15.2	牛乳 とうふ	とりにく わかめ	たまねぎ しょうが ながねぎ	えだまめ にんじん	こめ あぶら トック ゼリー	おおむぎ さとう ごま
25 (水)	あまなっとうパン 牛乳 にくだんごあまずあん (2こ) カレーうどん こくとうビーンズ	662 3.0	27.9 22.3	牛乳 ぶたにく スキムミルク あまなっとう	とりにく なると だいず	にんじん ながねぎ	たまねぎ こまつな	パン	うどん
26 (木)	ごはん 牛乳 はるまき マーボーどうふ ウエハース	677 1.8	22.2 25.6	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんにく	にんじん にら しょうが	こめ さとう ウエハース	あぶら でんぷん
27 (金)	あき 秋を感じる献立です。								
	ごはん 牛乳 いわしのかばやき あきやさいのみそしる さつまいもとうにゅうタルト	640 1.4	23.0 20.0	牛乳 とりにく	いわし みそ	にんじん こんにゃく	だいこん しめじ	こめ さとう タルト	あぶら さつまいも
30 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ポテトソテー かきたまじる	647 2.3	28.6 22.7	牛乳 とりにく とうふ たまご	ぶたにく ウインナー わかめ	にんにく レモン パセリ にんじん	りんご たまねぎ とうもろこし	こめ さとう でんぷん	あぶら じゃがいも
栄養量平均値		609 2.1	24.6 19.6	(エネルギー比16.1%) (エネルギー比28.9%)					

※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、7月是不検出です。

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。
※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%,脂質 摂取エネルギーの20～30%,食塩相当量2g未満
※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。

