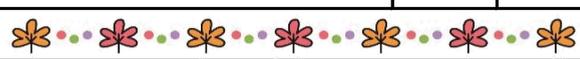




がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がっ こう
9月分 給食献立予定表(小学校)



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とになる		おもに体の調子をととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる	
2 (火)	ごはん ^{きゅうにゅう} 牛乳 ポークカレー キャベツとツナのソテー マスカットゼリー	636 2.6	21.0 20.4	牛乳 スキムミルク	ぶたにく まぐろ	にんじん しょうが りんご とうもろこし	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら ゼリー
3 (水)	テーブルロール 牛乳 チキンナゲット (2こ) なすとトマトのミートスパゲッティ ウエハース	644 2.7	25.6 23.9	牛乳 ぶたにく	とりにく	たまねぎ なす にんにく	にんじん トマト	パン あぶら ウエハース	スパゲッティ さとう
4 (木)	ごはん 牛乳 はるまき もやしとにらのいためもの えびだんごスープ	663 2.1	19.3 27.9	牛乳 ベーコン とうふ	ぶたにく えび	にんじん にら たまねぎ	もやし えのきたけ えだまめ	こめ ごまあぶら	あぶら
5 (金)	ごはん 牛乳 にくだんごあまずあん (2こ) きぬあつあげのみそいため さつまいもスティック	646 2.0	26.9 20.7	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく あつあげ	にんじん キャベツ ほししいたけ にんにく	たまねぎ こまつな しょうが	こめ さとう さつまいも	あぶら でんぷん
8 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ にくみそそぼろ けんちんじる	655 2.1	23.1 22.6	牛乳 みそ	ぶたにく とうふ	かぼちゃ にんじん とうもろこし グリーンピース ながねぎ	しょうが たまねぎ にんにく だいこん こんにやく	こめ さとう ごまあぶら	あぶら さといも
9 (火)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのごまいため さつまいものみそしる あじつけこざかな	613 1.9	28.1 19.5	牛乳 みそ あぶらあげ	ぶたにく とうふ かたくちいわし	ながねぎ にんじん えのきたけ	たまねぎ にんにく こまつな	こめ あぶら ごま さつまいも	おおむぎ さとう でんぷん
10 (水)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ほうれんそうオムレツ ポテトソテー ミネストローネ	610 2.4	24.7 22.9	牛乳 ウインナー だいず	たまご とりにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	にんじん トマト	パン じゃがいも マカロニ	チョコクリーム あぶら さとう
11 (木)	むぎごはん 牛乳 ぼうぎょうぎ マーボーどうふ ミニりんごゼリー	622 1.9	24.4 19.2	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく	にんじん ながねぎ ほししいたけ	こめ あぶら さとう ゼリー	おおむぎ ごまあぶら でんぷん
12 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース こんにやくのきんぴら キャベツのみそしる	636 2.4	26.6 21.4	牛乳 ちくわ あぶらあげ	ぶたにく とうふ みそ	にんにく レモン にんじん こんにやく キャベツ	りんご たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ さとう	あぶら ごま
16 (火)	ごはん 牛乳 とりつくね にくじゃが アセロラとうにゅうゼリー	638 1.7	23.4 19.7	牛乳 ぶたにく	とりにく	にんじん こんにやく	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら さとう
17 (水)	こくとうパン 牛乳 ミルマークコーヒー やさいコロッケ いんげんのソテー ABCスープ	618 2.8	21.3 20.4	牛乳 とりにく	ウインナー	さやいんげん とうもろこし こまつな	にんじん たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	ミルマーク あぶら
18 (木)	ごはん 牛乳 さばたつたのねぎだれかけ とんじる ミニはちみつレモンゼリー	651 1.7	23.6 26.2	牛乳 ぶたにく	さば みそ	ながねぎ だいこん こんにやく	にんじん こまつな	こめ ごまあぶら じゃがいも ゼリー	あぶら さとう
19 (金)	むぎごはん 牛乳 フライドポテト タコライスのご ゆでキャベツ	615 1.6	23.1 21.4	牛乳 だいず チーズ	ぶたにく あかいんげんまめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも
22 (月)	むぎごはん わかめふりかけ 牛乳 ごもくあつやきたまご みそちゃんこじる スイートポテト	624 2.3	24.0 18.7	牛乳 たまご みそ	わかめ とりにく	にんじん キャベツ しょうが ほししいたけ	たまねぎ にら にんにく	こめ あぶら	おおむぎ さつまいも
24 (水)	ミルクパン 牛乳 カラフルソテー ブラウンシチュー ぶどうグミ	617 2.4	23.6 20.9	牛乳 ぶたにく	ベーコン チーズ	にんじん とうもろこし トマト にんにく	キャベツ たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも	あぶら グミ
25 (木)	ごはん 牛乳 ソースカツ こまつなのソテー たまねぎのみそしる	600 2.1	22.1 21.6	牛乳 ベーコン あぶらあげ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん とうもろこし	こまつな たまねぎ	こめ さとう	あぶら
26 (金)	むぎごはん 牛乳 キーマカレー キャベツとコーンのサラダ わふうドレッシング こくとうビーンズ	644 2.6	23.8 23.3	牛乳 だいず	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ トマト キャベツ	にんにく にんじん グリーンピース とうもろこし	こめ あぶら	おおむぎ
29 (月)	ごはん 牛乳 あげぎょうぎ (2こ) しらたきのいためもの トックスープ	647 2.2	22.2 21.9	牛乳 ぶたにく わかめ	ベーコン とうふ	キャベツ しらたき とうもろこし ながねぎ	にんじん こまつな もやし	こめ さとう トック	あぶら ごまあぶら
30 (火)	あき かん こんだて 秋を感じる献立です。 	596	25.2	牛乳 ぶたにく とうふ	さば かつお かまぼこ	にんじん えだまめ ながねぎ えのきたけ	たまねぎ しょうが こまつな	こめ さといも	あぶら さとう
		2.3	22.1						
栄養量平均値		630 2.2	23.7 21.8	(エネルギー比15.0%) (エネルギー比31.1%)					

※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。