



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になる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる	
1 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー キャベツとツナのソテー ミニアセロラゼリー	618	20.5	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		2.4	19.7	スキムミルク	まぐろ	しょうが	にんにく	じゃがいも	ゼリー
2 (水)	テーブルロール 牛乳 チキンナゲット (2こ) スパゲティミートソース れいとうみかん ♪おたのしみこんだて♪	667	27.0	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	パン	スパゲティ
		2.4	22.7	とりにく		マッシュルーム	にんにく	さとう	
3 (木)	むぎごはん 牛乳 ひとくちやきいも (2こ) プルコギ わかめスープ	605	20.6	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		1.6	19.2	とりにく	わかめ	キャベツ	もやし	さつまいも	ごま
4 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ とりそぼろ えびボールいりスープ 	631	24.1	牛乳	とりにく	かぼちゃ	たまねぎ	こめ	あぶら
		2.1	21.3	えび	とうふ	とうもろこし	しょうが	さとう	
7 (月)	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー ごもくあつやきたまご にくじゃが さつまいもスティック	596	21.5	牛乳	たまご	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		1.5	14.5	ぶたにく		いんげん	しらたき	ミルメーク	さとう
8 (火)	ごはん 牛乳 いかフライ れんこんのきんぴら えのきのみそしる	602	24.7	牛乳	いか	れんこん	にんじん	こめ	あぶら
		2.0	19.6	とりにく	さつまあげ	えだまめ	こんにゃく	ごまあぶら	さとう
9 (水)	ミルクパン 牛乳 チキンのオープンやき ブロッコリーのソテー ミネストローネ	621	30.1	牛乳	とりにく	ブロッコリー	とうもろこし	パン	あぶら
		2.5	26.5	ウインナー	チーズ	にんじん	たまねぎ	さとう	マカロニ
10 (木)	ごはん 牛乳 あじいそべフライ さといものそぼろに だいこんのみそしる	605	25.3	牛乳	あじ	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		1.8	20.3	ぶたにく	とうふ	グリーンピース	だいこん	さといも	さとう
11 (金)	むぎごはん 牛乳 ほうれんそうソテー ポークハヤシ ぶどうグミ	605	21.4	牛乳	ベーコン	ほうれんそう	とうもろこし	こめ	あぶら
		1.7	15.6	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	グミ
14 (月)	ごはん 牛乳 ほうれんそうオムレツ えだまめとコーンのカレーソテー ABCスープ	574	22.2	牛乳	ウインナー	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		1.9	18.0	ぶたにく	たまご	ほうれんそう	とうもろこし	じゃがいも	マカロニ
15 (火)	むぎごはん 牛乳 さばのぶなかぼし てづくりひじきふりかけ ぶたにくとだいこんのみそに	596	26.1	牛乳	さば	にんじん	だいこん	こめ	あぶら
		1.9	19.6	ひじき	かつおぶし	ごぼう	こんにゃく	さとう	ごま
16 (水)	こくとうパン 牛乳 ちくわのいそべてんぷら カレーうどん さつまいもとくりのタルト	652	22.2	牛乳	ちくわ	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら
		2.5	26.1	ぶたにく	あぶらあげ	ねぎ	こまつな	うどん	タルト
17 (木)	ごはん 牛乳 はるまき マーボーとうふ あじつきこざかな	668	24.9	牛乳	とうふ	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		2.0	23.9	ぶたにく	みそ	にら	ほししいたけ	さとう	でんぷん
18 (金)	むぎごはん 牛乳 とりつくね きりぼしだいこんのにもん かきたまじる	609	27.1	牛乳	とりにく	きりぼしだいこん	こんにゃく	こめ	あぶら
		2.1	19.1	さつまあげ	とうふ	にんじん	ほししいたけ	さとう	でんぷん
24 (木)	ごはん 牛乳 メンチカツ こんにゃくのいりに かぶのみそしる	596	23.4	牛乳	ぶたにく	にんじん	ごぼう	こめ	あぶら
		2.1	19.4	とりにく	とうふ	こんにゃく	しょうが	さとう	ごま
25 (金)	つきみ こんだて お月見にちなんだ献立です。 	586	21.2	牛乳	とりにく	にんじん	だいこん	こめ	あぶら
		1.5	16.7	ぶたにく	あぶらあげ	ながねぎ	ほししいたけ	さとう	でんぷん
28 (月)	むぎごはん 牛乳 むらさきいももち キムチとたくあんごはんのぐ マロニースープ	608	22.1	牛乳	ぶたにく	にんじん	ながねぎ	こめ	あぶら
		2.0	17.9	とりにく	とうふ	はくさい	だいこん	いももち	さとう
29 (火)	あき こんだて 秋を感じる献立です。 	593	23.1	牛乳	いわし	にんじん	だいこん	こめ	あぶら
		1.4	16.0	とりにく	あつあげ	しめじ		さとう	さつまいも
30 (水)	しよくパン チョコクリーム 牛乳 ハンバーグケチャップソース ゆりっこシチュー	616	28.1	牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ	パン	チョコクリーム
		2.4	23.2	ぶたにく	チーズ	マッシュルーム	パセリ	さとう	こめこ
栄養量平均値		613	23.9	(エネルギー比15.6%)					
		1.9	19.9	(エネルギー比29.2%)					

※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。