

9月 こんだてひょう

おもな材料と体内ではたらし



給食回数

裏小 1～5年19回
6年16回
裏中 15回

アレルギー物質を
ふくむ食べ物
確認しましょう
対応認定分を
表示

栄養量

小学校 中学校
エネルギー-kcal
たんぱく質-g
脂質-g
塩分-g

日曜日	給食なし	こんだてめい	おかず	赤 肉・魚	緑 野菜・果物	黄 油・豆・卵	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	脂質-g	塩分-g	アレルギー物質
1	水	みそ汁・トッピング梅 真鯛のみそヨ焼き 塩昆布漬	真鯛 わかめ 塩昆布	だいこん・長ねぎ きゅうり・キャベツ	じゃがいも マヨネーズ ごま	579 26.7 17.2	728 31.6 19.6	2.3			
2	木	ミートソース イタリアンサラダ 桃のジュレ	豚挽肉・鶏挽肉 サラミ	人参・玉ねぎ・トマト キャベツ・にんにく・パセリ きゅうり・ミカン・桃	バター・卵(卵黄) 米油・砂糖	629 25.7 19.9		2.2			桃のジュレ
3	金	青梗菜のスープ マーボ・なす パオズ	豚肉・豚挽肉 豆腐 パオズ	にんじん・玉ねぎ・なす 干椎茸・青梗菜 生姜・にんにく	ごま油 砂糖・でん粉 春雨	604 24.5 16.7		2.5			
6	月	のっぺい汁 白花豆コロッケ 大豆の磯煮・トマト	鶏肉・大豆・ひき 豆腐・さつま揚げ・枝豆 白花豆コロッケ	にんじん・こんにゃく 長ねぎ・大根・ごぼう 枝豆	でん粉 里芋・米油 砂糖	637 23.2 18.8	790 27.5 21.5	2.0			のっぺい汁(里芋)
7	火	ミネストローネ オムレツ・いちごジャム グリー・サラダ 市川市の梨	ベーコン オムレツ いんげん豆	玉ねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり パイン・にんにく・梨	バター・卵 ジャム 米油・マカロニ	625 20.7 22.8	781 27.3 23.7	2.5			サラダ(パイン)
8	水	みそ汁・きり漬け サバのみそ煮 紫芋チップス(カミカミ)	わかめ サバのみそ煮	大根・白菜 キャベツ・きゅうり かおり粉	じゃが芋 砂糖 紫芋チップス	624 24.8 24.8	807 31.3 31.2	2.4			
9	木	みそだんめんスープ 春巻 からし和え	豚肉 小女子 かつお節	人参・玉ねぎ・キャベツ さくらげ・もやし・にら 小松菜・にんにく・もやし	春巻 米油 砂糖	679 23.6 24.8	869 30.4 28.3	2.8			
10	金	なめこ汁・のり玉 鶏の唐揚げ 塩椎煮	鶏肉 豆腐 のり玉	なめこ・だいこん・長ねぎ 生姜・にんにく・かぶ きゅうり・にんじん・梨	米油・でん粉	628 26.9 20.2	788 32.0 23.0	2.0			
13	月	肉じゃが 大豆と小魚の揚げ煮 おかか和え	豚肉・大豆 小女子 かつお節	人参・玉ねぎ・干椎茸 糸こんにゃく・小松菜 もやし・コーン	じゃが芋 ごま 砂糖	636 26.8 16.4	806 32.5 18.9	2.4			
14	火	野菜スープ ツナサラダ 桃のジュレ	チーズ・サラミ ベーコン わかめ・ツナ	玉ねぎ・ピーマン・もやし キャベツ・にんじん ほうれん草・桃	じゃが芋 砂糖・ごま ごま油		819 33.7 26.6	3.4			桃のジュレ
15	水	あおさみそ汁 さけの西京焼 三五八漬	凍み豆腐 さけ あおさ	大根・玉ねぎ キャベツ・きゅうり にんじん・かおり粉	白ごま 黒ごま	606 29.1 19.8	767 35.4 23.0	2.4			
16	木	けんちんうどんかけ汁 かぼちゃコロッケ 磯あえ	鶏肉 油揚げ のり	ごぼう・にんじん・大根 白菜・干椎茸・キャベツ ほうれん草・コーン・ねぎ	米油 コロッケ	658 24.1 19.3	859 30.5 22.7	2.1			
17	金	お月見だんご汁 笹かま揚げ ひき肉煮 市川市の梨	鶏肉・さつま揚げ 笹かま揚げ ひき肉煮	にんじん・大根・白菜 干椎茸・ねぎ・ごぼう 糸こんにゃく・枝豆	天ぷら粉 ごま・米油 砂糖・ゼリー	628 22.9 15.1	781 26.4 17.1	2.2			
21	火	野菜スープ ツナサラダ	チーズ・サラミ ベーコン わかめ・ツナ	玉ねぎ・ピーマン・もやし キャベツ・にんじん ほうれん草	じゃが芋	583 25.8 21.7		2.5			
22	水	きのこけんちん汁 甘塩焼 浅漬	甘塩鮭・鶏肉 木綿豆腐	人参・こんにゃく・ごぼう 大根・しめじ・長ねぎ かぶ・きゅうり	米油 ごま	519 24.4 13.3		1.8			
24	金	ボークカレー 小松菜サラダ 給食用ジョア	豚肉・ツナ ジョア	玉ねぎ・人参・にんにく・小松菜 アスパラ・キャベツ きゅうり	米油・ルウ(卵黄) じゃが芋 きび砂糖	696 23.5 20.6	866 27.7 24.0	2.4			
27	月	肉汁 ひじき入五目きんぴら 納豆・一ロゼリー	さつま揚げ 納豆・豚肉 豆腐・ひじき	長ねぎ・ごぼう・人参 大根・糸こんにゃく・干椎茸 枝豆・りんご・つきこん	ごま じゃが芋 一ロゼリー	600 25.4 15.6	741 29.3 17.0	2.0			納豆
28	火	かき玉スープ ポテトチーズ焼き 海藻サラダ ヲアクリーム	卵・海藻 ベーコン チーズ	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・コーン キャベツ	ハッシュポテト ユアクリーム・でん粉 砂糖・ごま油	630 23.4 23.2	750 27.9 26.5	2.3			
29	水	凍み豆腐のみそ汁 さばのカレー・焼き しめじ和え ひき肉	凍み豆腐・あおさ サバ・鶏糸(卵) ひじき佃煮	玉ねぎ・大根・小松菜 しめじ	砂糖	561 26.5 15.3	708 32.0 17.5	2.5			
30	木	しょうゆラーメン・スープ さつまいもサラダ とうもろこし	豚肉 なると	にんじん・長ねぎ・メンマ 干椎茸・ほうれん草 きゅうり・とうもろこし	さつまいも 米油・マヨネーズ	636 24.8 19.5	822 31.4 22.0	2.4			

♥材料の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。
♥給食で使用される食材は毎日食べる前に、放射性物質の検査を行っております。

裏中 裏小 学校給食共同調理場

今月の平均栄養量

	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	脂質-g	塩分-g
小学校 中学年 ()は2学期平均	622 (650)	24.9(16%) (21.4~32.5g)	19.2(28%) (14.4~21.7g)	2.3 (2.0)
中学校 ()は2学期平均	793 (830)	30.4(15%) (27~41.5g)	22.7(26%) (18.4~27.7g)	2.9 (2.5)

たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%
脂質は摂取エネルギーの20~30%

今月の献立から

9月には交流のある千葉県市川市から梨の提供があります。7日と17日に提供してくださいとの連絡がありました。感謝の気持ちでいただきます。



じばのうさんぶつ



じゃがいも・きゅうり・なす
キャベツ・早稲沢のとうもろこし

うさぎの地産地消