



令和5年 9月



予定献立表(ようちえん)



匝瑳市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口 メ モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂 質
4月	キラリもちむぎいりごはん ミートボールカレー フルーツヨーグルトあえ	○	とりにく ヨーグルト ミートボール ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも カレールウ レンズまめ ナタデココ ゼリー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パイン みかん バナナ いちご	カレーは、夏バテ解消に最良の食事で、カレーのスパイスには、体の血行を良くし新陳代謝を高める働きがあります。	520kcal	たんぱく質 19.4g 脂 質 15.3g カルシウム 336mg 食塩相当量 1.5g
5火	ごはん アップルシャーベット さけてりやき ひじきに なめこのみそしる	○	とりにく えいようだし とうふ さけ みそ おしゃべりみそ なまあげ わかめ ひじき だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん なめこ しょうが ねぎ れんこん こんにやく りんご りんご	よくかんで 食べましょう	463kcal	たんぱく質 21.5g 脂 質 15.8g カルシウム 304mg 食塩相当量 1.6g
6水	ソフトフランスパン トリプルゼリー ポークソテーホワイトソース ペイザンスサラダ ジュリエンススープ	○	ぶたにく ベーコン たまご ウインナー ぎゅうにゅう	パン あぶら ベシヤメルソース ゼリー じゃがいも ドレッシング なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン アスパラ マッシュルーム	ラグビーワールドカップ 9/8から10/28まで開催される W杯応援給食です。開催地 フランスの料理が登場します。	518kcal	たんぱく質 21.7g 脂 質 26.7g カルシウム 271mg 食塩相当量 2.0g
7木	ごはん ままかりごまフライ とりごぼう かぼちゃのみそしる	○	ままかりごまフライ えいようだし あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ ごぼう にんじん いんげん	早寝! 早起き! 朝ごはん! 今日のはやし中華は、ねりごまを使って作ったごまだれ味です。具も忘れずに入れましょう。	467kcal	たんぱく質 19.4g 脂 質 17.0g カルシウム 347mg 食塩相当量 1.4g
8金	ひやしちゅうかめん にくしゅうまい ひやしちゅうかのぐ ひやしちゅうかごまだれスープ	○	にくしゅうまい たまご わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	ねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし にんじん きゅうり ごまつな		507kcal	たんぱく質 21.4g 脂 質 20.0g カルシウム 324mg 食塩相当量 1.7g
11月	ごはん エンパナーダ(揚げ餃子風) カリフラワーサラダ ポジョ・アルペアド(鶏肉トマト煮込み)	○	エンパナーダ とりにく ソナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブ油 さとう ハヤシルウ デミグラスソース はちみつ なまクリーム ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ コーン トマト グリンピース カリフラワー きゅうり ブロッコリー あかピーマン レモン	ラグビーワールドカップチリ戦 10日に日本と戦ったチリ! 今日、チリ の料理ポジョ・アルペアドを味わって 下さい。	513kcal	たんぱく質 23.0g 脂 質 18.8g カルシウム 243mg 食塩相当量 1.4g
12火	ごはん さばカレーやき こんさいみそいため かきたましる	○	さばカレーやき なると たまご ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ いら ごぼう れんこん いんげん	今日のはやし中華は、ねりごまを使って作ったごまだれ味です。具も忘れずに入れましょう。	452kcal	たんぱく質 22.5g 脂 質 17.1g カルシウム 253mg 食塩相当量 1.8g
13水	はいがパン あっぴいちゃんハンバーグデミグラスソース もやしカレーいため クラムチャウダー	ジ ヨ ア	ぶたにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう チーズ ベーコン あさり ジョア	パン パンこ しろいんげんまめ デミグラスソース じゃがいも ベシヤメルソース でんぶん あぶら	たまねぎ あかピーマン もやし マッシュルーム にんじん いんげん コーン パセリ	今日のはやし中華は、ねりごまを使って作ったごまだれ味です。具も忘れずに入れましょう。	487kcal	たんぱく質 25.1g 脂 質 16.6g カルシウム 780mg 食塩相当量 2.0g
14木	げんまいりごはん マーボーやさいどんのぐ れいとうみかん リャンバンサンスー	○	ぶたにく ハム たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが キャベツ にんじん なす いら ねぎ きゅうり みかん	発芽玄米は、市内産のお米で作られています。ガンマーアミノ酪酸(通称ギャバ)や食物せんいが多く含まれていて、消化吸収もよいお米です。	473kcal	たんぱく質 18.1g 脂 質 16.1g カルシウム 377mg 食塩相当量 1.7g
15金	ごはん いかレモンソース おやこに あきのみりみそけんちんじる	○	いか えいようだし とりにく あぶらあげ みそ おしゃべりみそ たまご ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう さとも あぶら さつまいも	レモン ごぼう にんじん こんにやく ねぎ ごまつな たまねぎ グリンピース	けんちん汁は、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」が「けんちん汁」と呼ばれるようになったといわれ、材料を油で炒めて煮た精進料理です。	523kcal	たんぱく質 25.3g 脂 質 18.4g カルシウム 272mg 食塩相当量 1.8g
19火	ごはん あつやきたまご きりぼしだいこんに ちゃんこじる	○	あつやきたまご にくだんご とうふ あぶらあげ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま	にんじん だいこん はくさい ねぎ しいたけ えのきたけ	♪毎月19日は「食育の日」♪ 学校給食を通して食べることで健康について知ろう!	464kcal	たんぱく質 19.9g 脂 質 16.9g カルシウム 440mg 食塩相当量 1.8g
20水	ごはん ぶたどんのぐ ヨーグルト おかかあえ	○	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう	ごぼう こんにやく たまねぎ あかピーマン しめじ えのきたけ グリンピース ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	★地産地消デー★ 今日の給食は市内及び千葉県産の食材を多く使用しています。	477kcal	たんぱく質 23.0g 脂 質 15.1g カルシウム 454mg 食塩相当量 1.7g
21木	ごはん いわしうめに にくじゃがに ほうとうふうみそしる	○	いわしうめに えいようだし あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ おしゃべりみそ なまあげ	こめ ほうとう あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん しいたけ かぼちゃ ねぎ たまねぎ はくさい こんにやく	ほうとうは、山梨県の郷土料理です。小麦粉を練って平らに切った「ほうとうめん」をかぼちゃなどの野菜と一緒にみそ仕立てに仕上げます。	526kcal	たんぱく質 25.6g 脂 質 16.4g カルシウム 492mg 食塩相当量 2.0g
22金	スパゲッティ チキンとまいたけのコーンクリームソース ミルメーク ごぼうサラダ	○	とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こめ ベシヤメルソース ポタージュ ドレッシング ミルメーク	にんにく にんじん たまねぎ あかピーマン マッシュルーム まいたけ コーン もやし えだまめ ごぼう キャベツ ほうれんそう	秋が旬のきのこは、人工栽培で一年を通して食べることができます。まいたけは、食物せんいが多く、香りが良いのが特徴です。	506kcal	たんぱく質 23.9g 脂 質 13.9g カルシウム 337mg 食塩相当量 1.7g
25月	ごはん ささみマリネ マーボーはるさめ レンフォアタン	○	とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう マロニー はるさめ	たまねぎ レモン にんじん しいたけ えのきたけ コーン ごまつな にんにく しょうが たけのこ あかピーマン いら	蓮花湯(レンフォアタン)は、とうもろこしを皮ごとすりつぶしたコーンクリームを使った、とろみのある中華風スープです。	502kcal	たんぱく質 24.1g 脂 質 18.4g カルシウム 243mg 食塩相当量 1.9g
26火	ごはん にくだんごあまずあん ごもくうまに とうふとわかめのみそしる	○	にくだんご えいようだし とうふ あぶらあげ とりにく わかめ みそ あけボール ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さとも ウエハース	にんじん だいこん ねぎ ごまつな ごぼう こんにやく れんこん	食器・食具は、 もとのカゴに もどしましょう。	456kcal	たんぱく質 19.6g 脂 質 14.4g カルシウム 321mg 食塩相当量 1.7g
27水	ミルクロールパン チョコクリーム ポークビーンズ プリン アーモンドサラダ	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう アーモンド じゃがいも プリン なまクリーム あかいんげんまめ しろいんげんまめ ひよこまめ いんげんまめ ドレッシング チョコクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー あかピーマン	今日のプリンが卵が使われていないので、卵アレルギーのある人も食べることができます。プッチンもできるのでお皿に出して食べられます。	504kcal	たんぱく質 19.0g 脂 質 18.1g カルシウム 323mg 食塩相当量 1.5g
28木	キラリもちむぎいりごはん エッグカレー にぼし ゼリーくだものあえ	○	ぶたにく うずらたまご にぼし スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ カレールウ あぶら ゼリー じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ おうとう みかん パイン	♪そうさの逸品 グルめぐり♪ 秋は新米がおいしい季節です。 給食でも10月から新米になります。	510kcal	たんぱく質 19.7g 脂 質 17.1g カルシウム 343mg 食塩相当量 1.5g
29金	ごはん とりからあげ おつきみじる さともとさつまいものそぼろに	ジ ヨ ア	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく ジョア	こめ ごま でんぶん さとも あぶら さとう おじやがもち さつまいも	しょうが ねぎ だいこん にんじん いんげん	今日は十五夜です。「中秋の名月」とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る満月」という意味があります。月見汁にも満月に見立てたお餅が入っています。	474kcal	たんぱく質 21.3g 脂 質 10.9g カルシウム 273mg 食塩相当量 1.6g

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
 *おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
 *米は、市内産を使用します。
 *ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。



基準栄養量

エネルギー	490kcal
たんぱく質	15~24g
脂 質	10~16g
カルシウム	290mg
食塩相当量	1.5g

*材料の都合により
献立を変更することがあります。



エネルギー	491kcal
たんぱく質	21.7g
脂 質	17.0g
カルシウム	354mg
塩 分	1.7g

*9月分の給食費の引き落としは、10月2日(月)です。口座の確認をお願いします。