



令和5年 9月



予定献立表(中学校)



匠瑛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	キラリもち麦入りごはん ミートボールカレー フルーツヨーグルトあえ	鶏肉 ヨーグルト ミートボール 牛乳	米 キラリもち麦 油 砂糖 じゃがいも カレールウ ナタデココ ゼリー レンズ豆	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 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。	852kcal 29.3g 21.0g 423mg 2.2g		
5火	ごはん 鶏から揚げ なめこのみそ汁	アップルシャーベット ひじき煮	鶏肉 栄養だし 豆腐 みそ おしゃべりみそ 生揚げ わかめ ひじき 大豆 牛乳	米 ごま でん粉 油 砂糖 しょうが 人参 大根 なめこ ねぎ れんこん こんにやく りんご	よくかんで 食べましょう	807kcal 35.0g 25.0g 376mg 2.5g		
6水	ソフトフランスパン ほきフライオロールソース ジュリエンスープ	トリプルゼリー パイザヌサラダ	ほきフライ 牛乳 ベーコン 卵 ウィンナー 牛乳	パン 油 バター ベシヤメルソース ゼリー じゃがいも ドレッシング	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ コーン アスパラ	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。	764kcal 28.7g 33.8g 333mg 3.4g	
7木	ごはん あっぱいちゃんおしゃべりバーグ かぼちゃのみそ汁	鶏ごぼろ	豚肉 牛乳 卵 スキムミルク おしゃべりみそ 栄養だし 油揚げ みそ 鶏肉	米 パン粉 でん粉 ごま ごま油 砂糖	しょうが ねぎ 赤ピーマン 人参 玉ねぎ かぼちゃ ごぼろ いんげん	早寝! 早起き! 朝ごはん!	814kcal 36.6g 25.3g 365mg 2.5g	
8金	冷やし中華めん 海鮮かき揚げ 冷やし中華ごまだれスープ	冷やし中華の具	いか えび 卵 栄養だし 青のり かつお節 卵 わかめ 牛乳	中華めん てんぷら粉 米粉 油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン ねぎ しょうが にんにく 椎茸 もやし 小松菜 きゅうり	今日の冷やし中華は、わ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。	821kcal 31.6g 33.2g 426mg 2.4g	
11月	ごはん エンパナーダ(揚げ餃子風) ボジョ・アルペバド(鶏肉トマト煮込み)	カリフラワーサラダ	エンパナーダ ツナ 牛乳 鶏肉	米 油 オリーブ油 砂糖 ハヤシルウ デミグラスソース はちみつ 生クリーム ドレッシング	にんにく 人参 玉ねぎ コーン トマト グリーンピース カリフラワー きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン 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!今日は、チリ料理ボジョ・アルペバド(チキンのトマト煮込み)を味わって下さい。	807kcal 33.7g 24.3g 286mg 2.0g	
12火	ごはん ささみのマリネ かきたま汁	チーズ 根菜みそ炒め	鶏肉 なると 卵 豚肉 みそ 牛乳 チーズ	米 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉 油	玉ねぎ レモン 人参 玉ねぎ 椎茸 白菜 なら ごぼろ れんこん いんげん		818kcal 40.0g 25.0g 459mg 3.4g	
13水	胚芽パン 野菜コロッケ クラムチャウダー	もやしカレー炒め	ベーコン あさり 牛乳 豚肉	パン 野菜コロッケ 油 じゃがいも 白いんげん豆 ベシヤメルソース でん粉	玉ねぎ 人参 コーン もやし いんげん パセリ		798kcal 29.8g 29.9g 462mg 3.1g	
14木	玄米入りごはん 麻婆野菜丼の具 リヤンバンサンズー	冷凍みかん	豚肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 発芽玄米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが キャベツ なす なら ねぎ きゅうり 人参 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。	801kcal 27.4g 22.0g 488mg 2.4g	
15金	ごはん さばカレー焼き 秋の実りみそけんちん汁	親子煮	さばカレー焼き 栄養だし 油揚げ みそ おしゃべりみそ 鶏肉 卵 ジョア	米 油 里芋 砂糖 さつまいも	ごぼろ 人参 こんにやく ねぎ 小松菜 玉ねぎ グリーンピース	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。	758kcal 33.7g 19.7g 740mg 2.3g	
19火	ごはん 糸よくだいクリームチーズフライ ちゃんこ汁	菜の花ふりかけ 切り干し大根煮	糸よくだいクリームチーズフライ 肉団子 豆腐 油揚げ さつま揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま	人参 大根 白菜 えのきたけ ねぎ 椎茸	毎月19日は「食育の日」 学校給食を通して食べることや健康について知ろう!	765kcal 28.4g 23.2g 433mg 2.6g	
20水	ごはん 豚丼の具 おかかあえ	ヨーグルト	豚肉 かつお節 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖	ごぼろ こんにやく 玉ねぎ しめじ えのきたけ グリンピース 赤ピーマン ほうれん草 人参 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。	782kcal 33.8g 20.7g 517mg 2.5g	
21木	ごはん いかレモンソース ほうとう風みそ汁	肉じゃが煮	いか 栄養だし みそ 油揚げ おしゃべりみそ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ほうとう じゃがいも	レモン 人参 大根 椎茸 白菜 かぼちゃ ねぎ 玉ねぎ 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。	848kcal 35.6g 22.0g 374mg 2.7g	
22金	スパゲッティ スイートポテト	ミルク ごぼろサラダ	卵 鶏肉 牛乳	スパゲッティ さつまいも ミルク 米粉 砂糖 生クリーム 油 ドレッシング バター ベシヤメルソース ポターージュ	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく まいたけ コーン 枝豆 ごぼろ キャベツ もやし ほうれん草 赤ピーマン	スイートポテトは、さつまいもとバター、三温糖、卵、生クリームを混ぜてオーブンで焼いて作ります。	803kcal 35.9g 22.8g 401mg 2.3g	
25月	ごはん 肉しゅうまい② 蓮花湯	麻婆春雨	肉しゅうまい 卵 豚肉 牛乳	米 マロニー 砂糖 ごま油 油 でん粉 春雨	人参 玉ねぎ 椎茸 えのきたけ コーン 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 赤ピーマン なら	蓮花湯(レンフオアタン)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。	830kcal 30.0g 27.1g 299mg 2.8g	
26火	ごはん 豚肉しょうが焼き 豆腐とわかめのみそ汁	ウエハース 五目旨煮	豚肉 栄養だし 豆腐 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 揚げボール 牛乳	米 ごま油 油 里芋 砂糖 ウエハース	しょうが ねぎ 人参 大根 小松菜 ごぼろ 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。	821kcal 33.5g 27.3g 746mg 2.8g	
27水	メロンパン風トースト ポークビーンズ アーモンドサラダ	プリン	卵 豚肉 大豆 牛乳 チーズ	パン バター 砂糖 じゃがいも いんげん豆 小麦粉 油 ドレッシング 白いんげん豆 フル 生クリーム アーモンド ひよこ豆 赤いんげん豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン	今日のプリンは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。	804kcal 28.6g 29.8g 381mg 2.4g	
28木	キラリもち麦入りごはん エッグカレー ゼリー果物あえ	煮干し	豚肉 うずら卵 スキムミルク 牛乳 煮干し	米 キラリもち麦 油 じゃがいも ゼリー カレールウ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 枝豆 黄桃 パイン みかん	トソーの逸品 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。	842kcal 29.4g 24.1g 415mg 2.2g	
29金	ごはん 鮭でり焼き お月見汁	お月見大福 里芋とさつま芋のそぼろ煮	鮭 みそ 油揚げ かまぼこ 豚肉 ジョア	米 砂糖 ごま油 さつまいも ごま おじゃがもちボール 油 里芋 お月見大福	しょうが ねぎ 大根 人参 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。	871kcal 32.7g 16.8g 375mg 2.5g	

\*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。  
 \*ごはんに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	830kcal
たんぱく質	26~41g
脂 質	18~27g
カルシウム	450mg
食塩相当量	2.5g

\*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	810kcal
たんぱく質	32.3g
脂 質	24.8g
カルシウム	436mg
塩 分	2.6g

\*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。