



令和6年 9月



予定献立表(小学校)



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		
3	キラリもちむぎいりごはん マーボー豆腐 パンパンジー	○	ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ドレッシング あんにんふうプリン	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ なす たら ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり あかピーマン		588kcal	21.8g 16.2g 577mg 2.1g		
4	ナン どうふナゲット② キーマカレー	○	ぶたにく だいたい とうふナゲット ぎゅうにゅう	ナン あぶら カレールウ アーモンド ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん スズキニ トマト きピーマン きゅうり キャベツ あかピーマン	ひき肉を使ったカレーを「キーマカレー」と呼びます。給食では水分量を多くあげています。ナンにつけながら上手に配分して食べましょう。	686kcal	26.9g 36.8g 447mg 2.8g		
5	ごはん さけてりやき なめこじる	○	さけ みそ あぶらあげ とうふ わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら でんぶん	しょうが ねぎ だいこん なめこ こまつな にんじん たまねぎ きくらげ コーン キャベツ もやし ピーマン あかピーマン	いつも人気の「鮭」は、市内の加工会社「カネハチフーズ」より納品されます。	607kcal	28.5g 21.1g 369mg 2.2g		
6	ごはん ユーリンチー すいぎょうぎスープ	○	とりにく ぶたにく なまあげ ぎょうぎ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ごまあぶら さとう あぶら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし はさき テンゲンサイ しめじ あかピーマン たら		685kcal	25.4g 26.6g 383mg 2.1g		
9	ごはん いわししょうがに ちゃんこじる	○	いわししょうがに にくだんご あぶらあげ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら ミルメーク	にんじん だいこん えのきたけ キャベツ こまつな ねぎ ごぼう いんげん	お相撲さんのパワーのみなもとは、きびしい稽古と栄養たっぷりの「ちゃんこ」。しっかり食べて訓練することでその能力が身につくですね。	665kcal	30.4g 20.7g 590mg 2.4g		
10	パエリアふうライス ひよこまめスープ コールスロー	○	とりにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ チュロス さとう ひよこまめ マカロニ ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー しめじ こまつな キャベツ あかピーマン きゅうり コーン	世界的にも人気のあるスペイン料理「パエリア」は、スペイン東部のバレンシア地方の郷土料理です。	587kcal	17.9g 22.0g 380mg 2.5g		
11	ミルクロールパン ピザエッグ ミネストローネ	○	たまご ウインナー チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら オリーブ油 じゃがいも マカロニ キャラメルクリーム	にんにく たまねぎ トマト ピーマン セロリー にんじん キャベツ しめじ あかピーマン ブロッコリー		615kcal	27.0g 25.4g 554mg 2.5g		
12	ごはん いかレモンソース わかめととうふのみそじる	○	いか えいようだし あぶらあげ とうふ みそ わかめ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	レモン にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ たまねぎ こんにゃく えだまめ	今日の肉じゃがは、ピリと黒こしょうをきかせた塩味の肉じゃがです。	642kcal	28.6g 20.1g 435mg 2.3g		
13	げんまいいりごはん ブルコギどんのぐ ゼリーあえ	○	ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい ごまあぶら さとう はるさめ ごま ゼリー	にんにく れんこん にんじん たまねぎ もやし えのきたけ きくらげ たら ピーマン あかピーマン とうとう バイン みかん	15日は「敬老の日」おじいさんおばあさんに感謝の気持ちを伝える日です。 	661kcal	25.9g 19.5g 336mg 2.0g		
17	ごはん とりみそチーズやき おつきみじる	○	とりにく おしゃべりみそ あぶらあげ かまぼこ チーズ ぎゅうにゅう	こめ お餅やもちもち さといも さとう おつきみだんご	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ こんにゃく しめじ	今夜は「十五夜」。月見団子や季節の野菜をお供えし、すすきを飾ります。 	692mg	28.1g 21.2g 373mg 2.1g		
18	テーブルロールパン やさしいコロッケ クラムチャウダー	シヨア	ウインナー あさり ベーコン ぎゅうにゅう ジョア	パン やさいコロッケ あぶら じゃがいも ベジヤメルソース しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム キャベツ しめじ ピーマン あかピーマン		641kcal	21.2g 23.1g 910mg 2.8g		
19	キラリもちむぎいりごはん ゆでらっかせい ぶたどんのぐ	○	ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ らっかせい さとう	ごぼう こんにゃく たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん グリーンピース こまつな みかん	★地産地消デー★ 今日の献立は、匠瑛市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。 	685kcal	30.1g 24.1g 383mg 2.2g		
20	ごはん かいせんしゅうまい② トングアタン	○	かいせんしゅうまい ハム ほたて ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ あぶら	にんじん とうが だいこん ねぎ こまつな にんにく しょうが たけのこ きくらげ たら	冬瓜は90%以上が水分でできていて、火照った体を冷やす働きがあります。	587kcal	21.0g 18.2g 288mg 2.6g		
24	ごはん にくだんごあまぎあん② さつまじる	○	にくだんご えいようだし みそ とりにく ひじき だいたい なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも あぶら ウエハース	にんじん だいこん こんにゃく えのきたけ しめじ こまつな ねぎ れんこん えだまめ	江戸時代、飢饉を救うためのさつまいもの試験栽培が、今の幕張で行われました。千葉県では、今もさつまいもの生産がさかんで生産額は全国第2位です。	650mg	24.4g 18.8g 861mg 2.3g		
25	はいがパン フィッシュアンドチップス (しろみぎかなフリッター②・ポテト)	シヨア	しろみぎかなフライ ぶたにく だいたい ジョア	パン じゃがいも あぶら キラリもちむぎ いちごのフルーツ	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ	オリバラ開催地まで イッテ給! 9月はイギリス! 	701kcal	20.4g 30.6g 360mg 1.8g		
26	ごはん はるまき ちゅうかふうコーンスープ	○	とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ はるまき ごまあぶら でんぶん あぶら	しょうが たまねぎ にんじん コーン しいたけ テンゲンサイ ねぎ きくらげ もやし にんにく ピーマン あかピーマン たら	豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、エネルギーをつくり、疲れを取り除いてくれる働きがあります。	640kcal	24.0g 24.0g 285mg 2.2g		
27	キラリもちむぎいりごはん まめまめカレー・増量 ツナとひじきのサラダ	○	ぶたにく だいたい ツナ スキムミルク ひじき ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら ごま じゃがいも ひよこまめ カレールウ ごまあぶら さとう ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ もやし きゅうり あかピーマン レモン みかん	冷凍みかんがカチコチに凍っていたら、給食を食べる前にみかんを2つか4つに割っておきましょう。おかずが食べ終わったころ、ちょうど食べごろになりますよ。	659kcal	26.4g 20.4g 331mg 1.7g		
30	ごはん とりからあげ とんじる	○	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さつまあげ おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら さとう さといも	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな ねぎ しいたけ	食器や食具は入っていたカゴに戻しましょう! 	644kcal	26.2g 23.5g 377mg 2.1g		
*誤えん・ちつ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に_____を引いています。 基準栄養量							エネルギー	650kcal	エネルギー	646kcal
よくかんで食べるようにしましょう。							たんぱく質	21~32g	たんぱく質	25.2g
*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。							脂 質	14~21g	脂 質	22.9g
*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。							カルシウム	350mg	カルシウム	457mg
*米は、市内産を使用します。							食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.3g
*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。							*材料の都合により 献立を変更することがあります。 			

*9月分の給食費の引き落としは、9月30日(月)です。口座の確認をお願いします。