



令和6年 9月



予定献立表(ようちえん)



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	キラもちむぎいりごはん マーボー豆腐 バンバンジー	○	ぶたにく とうふ とりく ぎゅうにゅう	こめ キラもちむぎ 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		444kcal	たんぱく質 16.9g 脂 質 13.4g カルシウム 499mg 食塩相当量 1.6g
4	ナン 水 キーマカレー アーモンドサラダ	○	ぶたにく だいた 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 ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん スズキキニ 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。	471kcal	たんぱく質 19.1g 脂 質 21.2g カルシウム 356mg 食塩相当量 1.8g
5	ごはん 木 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。	462kcal	たんぱく質 22.6g 脂 質 17.4g カルシウム 312mg 食塩相当量 1.7g
6	ごはん 金 ユーリンチー すいぎょうざスープ	○	とりく ぶたにく なまあげ ぎょうざ 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 はくさい テンゲンサイ しめじ あかピーマン たら		519kcal	たんぱく質 20.1g 脂 質 21.4g カルシウム 322mg 食塩相当量 1.7g
9	ごはん 月 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 とりく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう さとう ごま ミルク	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んですね。	535kcal	たんぱく質 25.9g 脂 質 17.9g カルシウム 533mg 食塩相当量 2.1g
10	火 パエリアふうライス ひよこまめスープ コールスロー	○	とりく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ チュロス あぶら 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 にんじん 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。	486kcal	たんぱく質 15.2g 脂 質 18.5g カルシウム 345mg 食塩相当量 1.9g
11	水 ミルクロールパン ピザエッグ ミネストローネ	○	たまご ウィナー 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		505kcal	たんぱく質 22.5g 脂 質 21.3g カルシウム 506mg 食塩相当量 2.0g
12	ごはん 木 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 こんにやく 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。	488kcal	たんぱく質 22.6g 脂 質 16.5g カルシウム 361mg 食塩相当量 1.8g
13	金 げんまいりりごはん 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。	491kcal	たんぱく質 20.3g 脂 質 15.8g カルシウム 298mg 食塩相当量 1.6g
17	火 ごはん とりみそチーズやき おつきみじる	○	とりく おしやべりみそ あぶらあげ かまぼこ チーズ ぎゅうにゅう	こめ おじやがもちポニー さといも さとう じゅうごやゼリー	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ こんにやく 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。	500kcal	たんぱく質 21.9g 脂 質 17.3g カルシウム 345mg 食塩相当量 1.6g
18	水 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	ジ ョ ア	ウィナー あさり ベーコン ぎゅうにゅう ジョア	パン やさしいコロッケ あぶら じゃがいも ベשמエルソース 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		492kcal	たんぱく質 16.9g 脂 質 17.0g カルシウム 836mg 食塩相当量 2.2g
19	木 キラ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 キラもちむぎ らっかせい さとう	ごぼう こんにやく 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。	516kcal	たんぱく質 23.4g 脂 質 19.4g カルシウム 325mg 食塩相当量 1.7g
20	金 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 とうがら 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。	465kcal	たんぱく質 17.2g 脂 質 16.0g カルシウム 253mg 食塩相当量 2.1g
24	火 ごはん にくだんごあまぎあん さつまじる	○	にくだんご えいようだし みそ とりく ひじき だいた 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 こんにやく 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。	465kcal	たんぱく質 17.3g 脂 質 14.4g カルシウム 718mg 食塩相当量 1.6g
25	水 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)	ジ ョ ア	しろみぎかなフライ ぶたにく だいた ジョア	パン じゃがいも あぶら キラもちむぎ	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ	オリパラ開催地まで <b>イッテ給!</b> 9月は <b>イギリス!</b>	528kcal	たんぱく質 16.9g 脂 質 24.4g カルシウム 263mg 食塩相当量 1.4g
26	木 ごはん はるまき ちゅうかふうコーンスープ	○	とりく 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。	502kcal	たんぱく質 19.0g 脂 質 20.5g カルシウム 250mg 食塩相当量 1.8g
27	金 キラ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 ツナ スキムミルク ひじき ぎゅうにゅう	こめ キラもちむぎ 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 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。	494kcal	たんぱく質 20.5g 脂 質 16.4g カルシウム 286mg 食塩相当量 1.3g
30	月 ごはん とりからあげ とんじる	○	とりく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さつまあげ おしやべりみそ 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 こんにやく 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!	491mg	たんぱく質 20.7g 脂 質 19.3g カルシウム 318mg 食塩相当量 1.6g

\*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に\_\_\_を引いています。

よくかんで食べるようにしましょう。

\*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。

\*おしやべりみそは、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。

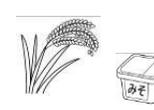
\*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

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	19.9g
脂 質	18.2g
カルシウム	395mg
食塩相当量	1.7g

\*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。