

9月 給食献立予定表

| 日付 | こ ん だ て め い | | | お も な ざ い り よ う | | | 加味-(kcal) 卵白(%) 脂質(g) 塩分(g) | 家庭で補ってほしい食品 |
|--|------------------|----|--|---|---|--|--------------------------------------|--------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず・デザート | おもに体をつくるもとになる食品 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | おもにエネルギーのもとになる食品 | | |
| 2 (金) | ハヤシライス | ○ | ひじきのマリネ ヨーグルト | 牛乳 ぶたにく なまクリーム ひじき ハム ヨーグルト | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリッピー きゅうり キャベツ トマト | ごはん パター デミソース ルウ | 630 23.2 17.5 2.29 | 魚介類 果実類 |
| ☆ 9/5(月)に給食費(5,010円)が引き落としされます。通帳の確認をお願いします。 ☆ | | | | | | | | |
| 5 (月) | ひやし サラダうどん | ○ | てんぷら(ちくわ・かぼちゃ) てづくりまっちゃんパン | 牛乳 ちくわ シーチキン | キャベツ にんじん コーン ミニトマト きゅうり にんにく かぼちゃ まっちゃん | うどん こむぎこ あぶら チョコ ホクホク さとう | 605 21.1 18.6 2.63 | 海藻類 きのこ類 |
| 6 (火) | ごはん | ○ | あつあげとナスのみそいため ニラたまスープ なし(豊水) | 牛乳 ぶたにく なまあげ みそ とうふ たまご | にんにく しょうが たまねぎ ねぎ なす にら なし にんじん パプリカ しいたけ | ごはん でんぶん トマト ツナ | 563 22.2 16.9 1.77 | 乳製品 いも類 |
| かみかみメニュー | | | | | | | | |
| 7 (水) | ごはん | ○ | おろしハンバーグ こんにゃくきんぴら さつまじる | 牛乳 ぶたにく とりにく とうふ なまあげ みそ | たまねぎ だいこん にんにく しょうが レモン にんじん ごぼう えだまめ ねぎ | ごはん パンこ ごま ナツメグ こんにゃく しちみ さつまいも | 648 30.3 18.7 2.19 | 魚介類 果実類 |
| 8 (木) | キャロット ピラフ | ○ | スパニッシュオムレツ ミネストローネ てづくりぶどうゼリー | 牛乳 とりにく たまご ベーコン チーズ | にんじん たまねぎ パプリカ にんにく セロリー ズッキーニ トマト ぶどう | ごはん さとう じゃがいも マカロニ | 624 22.8 18.7 1.86 | 根菜類 きのこ類 |
| 月見献立 | | | | | | | | |
| 9 (金) | さつまいも ごはん | ○ | いわしのゴマやき いんげんのおかかあえ つきみじる みたらししらたま | 牛乳 いわし ちくわ かつおぶし とりにく かつおぶし なまあげ すりみ | いんげん にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな かぼちゃ | ごはん さつまいも ごま しらたま さとう | 678 30.1 18.1 2.02 | 緑黄色野菜 乳製品 |
| 12 (月) | ガーリック ピラフ | ○ | かぼちゃのチーズやき なつやさいスープ ひとくちFeゼリー(みかん) | 牛乳 ぶたにく ベーコン チーズ ミートボール | にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース コーン かぼちゃ パセリ ズッキーニ キャベツ | ごはん むぎ ゼリー バター じゃがいも | 660 21.5 19.1 2.56 | きのこ類 海藻類 |
| 13 (火) | マーボーどん | ○ | もやしナムル わかめスープ | 牛乳 ぶたにく みそ とうふ わかめ なた | ねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ もやし こまつな | ごはん むぎ トマト ツナ でんぶん ごま | 589 26.1 17.8 2.58 | 魚介類 果実類 |
| 14 (水) | しょくパン | ○ | しろみさかなのフライ ツナポテトサラダ ABCスープ | 牛乳 ホキ シーチキン ベーコン | きゅうり にんじん コーン セロリー パセリ たまねぎ | パン ソース ミルク あぶら パンこ パセリ マカロニ | 665 22.9 22.3 2.44 | 根菜類 豆・豆製品 |
| 15 (木) | ごはん | ○ | こうやどうふのたまごとじ とんじる なし(あきづき) | 牛乳 とりにく こうやどうふ さつまあげ たまご ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ | にんじん たまねぎ えだまめ しょうが しいたけ ごぼう ねぎ なし だいこん ごぼう | ごはん さといも こんにゃく | 666 30.5 20.1 1.99 | 魚介類 乳製品 |
| 16 (金) | ごはん | ○ | はるさめのごもくいため とうふのちゅうかうスープ アセロラゼリー | 牛乳 ぶたにく とうふ みそ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン たけのこ きくらげ にら はくさい しいたけ アセロラ | ごはん はるさめ ごま ツナ | 546 16.6 13.8 1.79 | 海藻類 いも類 |
| 20 (火) | ナポリタン スパゲティ | ○ | やさいのコンソメスープ てづくりチョコバナナマフィン | 牛乳 チーズ ベーコン たまご ウインナー | たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム ズッキーニ セロリー パナナ | スパゲティ ソース こむぎこ ココア チョコ パセリ マカロニ | 601 20.8 23.2 2.37 | 豆・豆製品 根菜類 |
| 21 (水) | ちゅうかどん | ○ | はるさめサラダ(卵なし) チンゲンサイのスープ | 牛乳 エビ イカ うすら ハム とりにく なた | にんじん はくさい たけのこ グリッピー しいたけ もやし きゅうり チンゲンサイ | ごはん オイスター でんぶん ごま はるさめ | 583 27.1 15.2 2.06 | 果実類 乳製品 |
| お彼岸献立 | | | | | | | | |
| 22 (木) | おはぎ (きなこ・ごま) | ○ | あげだしどうふ ほうれんそうのごまあえ けんちんじる | 牛乳 きなこ とうふ あつあげ | ほうれんそう もやし にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ こまつな | ごはん もちごめ さとう ごま あぶら こんにゃく さといも | 587 21.3 20.9 1.54 | 果実類 魚介類 |
| 26 (月) | のざわな チャーハン | ○ | かんそうサラダ たまごいりキムチスープ てづくりプリン | 牛乳 ぶたにく かいそうミックス たまご みそ | のざわな にんじん はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン キムチ ねぎ | ごはん ごま プリン ホイップ | 577 20.6 17.1 2.08 | いも類 きのこ類 |
| 27 (火) | ごはん | ○ | てづくりあじフライ ひじきとだいずに とうがんのみそじる | 牛乳 あじ みそ ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ | にんじん えだまめ とうがん こまつな ねぎ | ごはん こむぎこ パンこ あぶら ソース こんにゃく | 672 28.4 18.9 2.39 | 緑黄色野菜 果実類 |
| 28 (水) | レモン トースト | ○ | ジャーマンポテト ポークビーンズ てづくりオレンジゼリー | 牛乳 ウインナー だいず ぶたにく なまクリーム | レモン たまねぎ コーン パセリ にんじん えだまめ パプリカ オレンジ にんにく トマト | パン マーガリン さとう じゃがいも | 653 23.4 22.1 2.42 | 海藻類 きのこ類 |
| 29 (木) | ごはん | ○ | とりつくね こまつなのなっとうあえ かきたまじる | 牛乳 とりにく とうふ なっとう たまご のり | にんじん たまねぎ しょうが こまつな もやし ねぎ | ごはん パンこ でんぶん | 600 26.7 18.1 1.89 | 根菜類 いも類 |
| 運動会がんばれメニュー | | | | | | | | |
| 30 (金) | チキンカツ カレー | ○ | コールスローサラダ セレクトデザート(アイス大福/氷菓子) | 牛乳 とりにく | にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース トマト チャツネ りんご キャベツ きゅうり コーン | ごはん むぎ ルウ じゃがいも あぶら がらみ ドレッシング デザート(大福・氷菓子) | 723 27.1 24.3 1.93 | 魚介類 豆・豆製品 |

白井名産の「梨」を味比べ!!

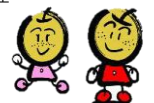
全国的にも白井市が「梨」の名産地と知られています。
自慢の梨が給食に登場です!



- 9/6(火) 「豊水」
名前の通り果汁がたっぷりと詰まった品種であり、甘みと酸味のバランスが良い!

- 9/15(木) 「あきづき」
シャリシャリとした食感で、さわやかな香りと甘みが強い品種

白井の美味しい梨をぜひ味わってくださいね。



お月見

お月見とは、月への感謝と豊作を祈る日です。

だんごや里芋など、「月」に見立てた丸いものを食べる習慣があります。給食でも、丸いだんごや練り物などで、「月」をイメージして作ります。お月見気分を味わって見ましょう。



お彼岸

秋のお彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の1週間のこと。

山の神に農作物の収穫に感謝し、おはぎを作り、食べるようになりました。給食でも手作りの「おはぎ」が登場します!愛情たっぷりのおはぎをぜひ味わってみてね!

