

# 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			加り-(kcal) 卵白(g) 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 もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		
☆ 9/4(月)に「給食費(4,900円)と手数料(110円)」の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。☆								
4(月)	ポークカレー	○	ひじきとれんこんのサラダ つめたいデザート	牛乳 ぶたにく ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト コーン チャツネ れんこん きゅうり りんご(成分)	ごはん カレーコ ルウ じゃがいも かつお ソース ごま デザート	710 22.4 22.6 1.49	魚介類 果実類
5(火)	ひやし サラダうどん	○	てんぷら(かぼちゃ・ちくわ) にんじんマフィン	牛乳 シーチキン ちくわ たまご	キャベツ にんじん きゅうり ミニトマト コーン にんにく かぼちゃ	うどん めんつゆ こむぎこ あぶら バター かつお・きつね	676 22.3 25.2 2.84	根菜類 きのこ類
6(水)	なしの味 ごはん	○	あつあげとナスのみそいため ちゅうかふうたまごスープ なし(豊水)【白井産】 	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ ハム たまご	にんにく しょうが ねぎ なす にんじん パプリカ しいたけ チンゲンサイ たまねぎ コーン なし	ごはん トマトジャ コメ あぶら でんぷん	618 26.3 19.3 1.67	海藻類 いも類
7(木)	ガーリック ピラフ	○	さけのグラタンふう ミネストローネ れいとうアップル	牛乳 ぶたにく さけ チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん コーン グリンピース りんご マッシュルーム パセリ セロリー スズキニ トマト	ごはん むぎ じゃがいも バター こむぎこ パンこ マカロニ	700 29.3 21.9 2.48	豆・豆製品 根菜類
8(金)	ごはん (わかめふりかけ)	○	かぼちゃコロケ いんげんとちくわのごまあえ なすのみそしる	牛乳 ぶたにく わかめ ちくわ とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ いんげん にんじん もやし なす ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ ごま	639 23.2 18.6 2.17	魚介類 果物類
11(月)	ごはん	○	おろしハンバーグ こまつなのなっとうあえ すいとんじる	牛乳 ぶたにく とうふ とりになっとう のり あぶらあげ	たまねぎ だいこん にんにく しょうが レモン(果汁) こまつな にんじん ねぎ しいたけ もやし	ごはん パンこ ナツメグ こむぎこ	619 28.9 16.7 1.89	いも類 果実類
世界の料理「インドネシア」								
12(火)	ナシゴレン	○	めだまやき クイッティオスープ ココアプリン(ホイップのせ)	牛乳 とりになっ たまご えび	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パプリカ しいたけ チンゲンサイ もやし トマト	ごはん むぎ オイスター トウモロコシ カブチ ホイップ クイッティオ でんぷん ココアプリン	630 29.6 18.5 2.77	海藻類 豆・豆製品
かみかみメニュー								
13(水)	プルコギ どん	○	だいずもやしナムル わかめスープ	牛乳 ぶたにく なると わかめ	にんにく たまねぎ たら にんじん しめじ こまつな もやし ねぎ だいずもやし	ごはん はるさめ トウモロコシ トウモロコシ ごま でんぷん	561 23.7 16.3 2.25	魚介類 果実類
14(木)	しょくパン	○	しろみフライ ツナポテトサラダ ポークビーンズ	牛乳 ホキ シーチキン だいず ぶたにく なまクリーム	きゅうり にんじん にんにく パセリ えだまめ トマト パプリカ コーン	パン あぶら ソース じゃがいも ローレル ノイグ ヴァネー シルク	727 27.9 28.1 2.17	きのこ類 根菜類
15(金)	ごはん	○	いわしのうめに ちくさあえ とんじる	牛乳 いわし たまご あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが うめほし こまつな にんじん ごぼう ねぎ だいこん	ごはん しらたき ごま さといも こんにゃく	651 30.5 22.7 2.07	果実類 緑黄色野菜
19(火)	なしの味 ごはん	○	とりとあつあげのチリソース ワンタンスープ なし(あきづき)【白井産】 	牛乳 あつあげ とりになっ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース しいたけ チンゲンサイ なし	ごはん トマトジャ でんぷん ワンタン ごまあぶら	628 26.1 17.2 1.81	海藻類 いも類
お彼岸献立								
20(水)	おはぎ (きなこ・くろごま)	○	あげだしとうふ こまつなごまあえ けんちんじる	牛乳 きなこ とうふ あつあげ	こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ もやし	もちこめ ごはん ごま でんぷん こんにゃく さといも	580 20.9 20.4 1.67	魚介類 緑黄色野菜
21(木)	テーブル ロール (チョコクリーム)	○	とうふナゲット(2こ) にんじんサラダ クラムチャウダー	牛乳 とうふ シーチキン ベーコン あさり なまクリーム	にんじん きゅうり セロリー たまねぎ パセリ	パン あぶら じゃがいも こめこ バター チョクリーム	703 27.5 26.5 2.69	緑黄色野菜 果実類
世界の料理「スペイン」								
22(金)	パエリア	○	スパニッシュオムレツ スペインふうスープ ヨーグルト	牛乳 とりになっ えび いか あさり たまご ベーコン チーズ ヨーグルト ひよこめ	にんにく たまねぎ パプリカ にんじん セロリー トマト ピーマン	ごはん ターメリック オイスター じゃがいも マカロニ	636 28.6 21.6 2.39	根菜類 きのこ類
25(月)	ごはん (のりごまふりかけ)	○	あかうおのてりに こまつなのいそかあえ とうがンのみそしる	牛乳 あかうお のり ぶたにく とうふ みそ	しょうが こまつな にんじん もやし とうがん ねぎ	ごはん ふりかけ	529 27.2 13.7 1.51	緑黄色野菜 いも類
26(火)	わかめごはん	○	レバーとポテトのみそがらめ ゆかりあえ かきたまじる	牛乳 わかめ レバー みそ とうふ たまご	しょうが キャベツ もやし ゆかり ねぎ にんじん こまつな	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん ごま	609 26.4 15.5 2.29	魚介類 果実類
27(水)	ツナトマト スパゲティ	○	かぼちゃのスープ チョコバナナマフィン	牛乳 シーチキン チーズ ベーコン なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん にんにく パセリ かぼちゃ バナナ トマト	スパゲティ バター こむぎこ パンこ ココア さとう チョコ	689 24.3 26.7 2.12	海藻類 豆・豆製品
28(木)	ごはん	○	はなシューマイ パンサンスウ パイタンスープ	牛乳 ぶたにく たまご とりになっ なると	たまねぎ しょうが しいたけ もやし にんじん きゅうり チンゲンサイ ねぎ きくらげ	ごはん パンこ でんぷん こむぎこ はるさめ けんちん	591 25.5 16.7 2.74	豆・豆製品 果実類
お月見献立								
29(金)	さつまいも ごはん	○	とりつくね ほうれんそうのごまあえ おつきみじる みたらしだんご	牛乳 とりになっ とうふ あつあげ すりみボール	にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし だいこん こまつな ねぎ だいこん	ごはん さつまいも ごま パンこ でんぷん さといもこんにゃく しらたま さとう	675 28.1 18.9 2.64	海藻類 果実類

## 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(水) 「豊水」

名前の通り果汁がたっぷりの詰まった品種であり、甘みと酸味のバランスが良い!

### ●9/19(火) 「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を感謝し、おはぎを作り、食べるようになります。  
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!



## 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みましょう。

