

令和8年度

9月 よていこんだてひょう(小学校)

こんげつのもくひょう「ちょうしょくをとろう！」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく
さといも・じゃがいも・こまつな・なし

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			栄養量			
日	曜	牛乳		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g
2	水	○	ごはん やきにくどんのぐ とうもろこししゅうまい ナタデココポンチ 新メニュー♪	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ぎょにく	ナタデココ パイン みかん もも キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく りんご コーン	こめ ゼリー サイダー ごま さとう あぶら でんぷん パンこ しゅうまいのかわ	599	19.6	15.8	1.2
3	木	○	パンズパン キャベツのポトフ ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん にんにく パセリ トマト	パン あぶら さとう じゃがいも でんぷん オリーブオイル	582	26.7	25.1	2.6
4	金	○	ごはん マーボーナス はるまき チョレギサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ のり	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら はるさめ はるまきのかわ	683	21.9	26.9	2.1
7	月	○	むぎごはん のっぺいじる とりそぼろどんのぐ とうふサラダ 新メニュー♪	牛乳 とりにく だいず とうふ かつおぶし	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さといも でんぷん あぶら さとう	604	28.9	18.3	2.0
8	火	○	★かみかみこんだて★ にこみうどん いかのてんぷら ブロッコリーとじゃがいものちゅうかサラダ むしケーキ	牛乳 とりにく あぶらあげ なると いか	だいこん にんじん しいたけ ながねぎ こまつな ブロッコリー	うどん さとう じゃがいも こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら むしケーキ	624	27.0	29.2	2.7
9	水	○	むぎごはん チキンカレー あおなのソテー 白井市産のなし	牛乳 とりにく ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな なし 	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ こめこ オリーブオイル	624	19.1	19.9	2.1
10	木	○	コッペパン しろいんげんまめのシチュー とりにくのバーベキューソース コールスローサラダ	牛乳 とりにく スキムミルク とうにゅう チーズ しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ ながねぎ しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり コーン	パン あぶら じゃがいも こめこ なまクリーム さとう でんぷん マヨネーズ	570	30.0	23.4	1.9
11	金	○	むぎごはん いもだんごのみそしる いわしのしょうがに ほうれんそうのわふうサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ いわし のり	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ ほうれんそう えのき しょうが	こめ おおむぎ さとう いもち あぶら でんぷん	596	23.8	15.7	1.9
14	月	○	ごはん にらたまじる モロのからあげ みそドレッシングサラダ	牛乳 たまご とりにく とうふ さめ(モロ) みそ	しいたけ たまねぎ にんじん にら キャベツ もやし きゅうり しょうが にんにく	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	589	26.9	19.9	1.8
15	火	○	コッペパン にくだんごスープ ポークチャップ ウインナーとキャベツのガリバタソテー はちみつレモンゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ もやし えのき こまつな しめじ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー	パン さとう でんぷん オリーブオイル バター ゼリー	649	25.7	26.3	2.6
16	水	○	むぎごはん あつあげのちゅうかに にらまんじゅう はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく きぬあげ	しょうが ながねぎ にんじん こんにゃく しいたけ こまつな もやし きゅうり キャベツ にら	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら まんじゅうのかわ	643	20.4	21.2	1.7
17	木	○	ペネポロネーゼ やさいコロッケ キャベツとチキンのサラダ レモンカスターダルト	牛乳 ぶたにく だいず スキムミルク チーズ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ キャベツ コーン いんげん	マカロニ ルウ じゃがいも オリーブオイル パンこ あぶら さとう ごま タルト こむぎこ でんぷん	668	25.1	28.3	2.7
18	金	○	🍴おひがみこんだて🍴 ごはん とうふとわかめのみそしる ごもくたまごやき のりカツオなっとうあえ おはぎ	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ みそ たまご のり なっとう とりにく かつおぶし	たまねぎ えのき ながねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ ほうれんそう しいたけ たけのこ	こめ じゃがいも おはぎ さとう あぶら でんぷん	629	24.5	14.8	1.8
24	木	○	ごはん なまあげのみそしる とりにくのレモンに ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 きぬあげ みそ とりにく	だいこん にんじん はくさい しいたけ こんにゃく ながねぎ レモン ブロッコリー コーン	こめ でんぷん あぶら さとう ドレッシング	603	25.7	18.3	1.9
25	金	○	🍴じゅうごやこんだて🍴 ごはん おつきみじる あかうおのてりやき さといものそぼろに つきみだんご	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ あかうお ぶたにく	にんじん だいこん しいたけ こまつな たまねぎ えだまめ しょうが	こめ さといも あぶら さとう でんぷん つきみだんご	629	28.2	15.9	1.9
28	月	○	★かみかみこんだて★ むぎごはん はくさいとしらたまのスープ きんぴらぶたどんのぐ おかかサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ ごぼう しらたき しょうが キャベツ こまつな もやし	こめ おおむぎ しらたま さとう あぶら ごま	618	24.0	18.7	2.4
29	火	○	コッペパン チキンビーンズ ほうれんそうグラタン はなやさいサラダ	牛乳 とりにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト ブロッコリー カリフラワー コーン ほうれんそう	パン あぶら じゃがいも さとう なまクリーム はちみつ マカロニ こむぎこ	598	27.0	25.5	2.5
30	水	○	ごはん いためやさいのみそしる さばのカレーじょうゆやき ちくぜんに 新メニュー♪	牛乳 ぶたにく とうふ みそ さば とりにく ちくわ さつまあげ	もやし にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな だいこん たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ	こめ ごまあぶら さとう あぶら	618	28.6	20.9	2.4

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。

<保護者の方へ>
・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。
詳しくは市のHPをご覧ください。
「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



平均栄養量	618	25.2	21.3	2.1
基準栄養量	650	26.8	18.0	2.0

