

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・豚肉
里芋・じゃが芋・小松菜・梨

9月 予定献立表(中学校)

今月の目標「朝食をとろう！」

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜	牛乳	献 立 名	主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	水	○	ご飯 焼き肉丼の具 とうもろこし焼売(2個) ナタデココポンチ	豚肉 味噌 魚肉 豆腐	牛乳	人参	ナタデココ パイン 桃 みかん コーン りんご キャベツ 玉ねぎ もやし 生姜 にんにく	米 ゼリー サイダー 砂糖 でん粉 パン粉 焼売の皮	油 ごま	787	24.5	19.3	1.7
3	木	○	バンズパン 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 白井市産の梨	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ 大根 にんにく 梨	パン 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 オリーブオイル	751	33.3	30.7	3.5
4	金	○	ご飯 麻婆なす 春巻 チヨレギサラダ	豆腐 豚肉 味噌	牛乳 海苔	人参 にら	生姜 にんにく 長ねぎ なす 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨 春巻きの皮	油 ごま油 ごま	888	26.1	35.1	2.5
7	月	○	麦ご飯 のっぺい汁 鶏そぼろ丼の具 豆腐サラダ	鶏肉 大豆 豆腐 鰹節	牛乳	人参	ごぼう 大根 キャベツ こんにゃく 長ねぎ 生姜 枝豆 きゅうり	米 大麦 砂糖 里芋 でん粉	油	756	34.3	20.6	2.4
8	火	○	★かみかみ献立★ 煮込みうどん いかの天ぷら ブロッコリーとじゃが芋の中華サラダ 蒸しケーキ	鶏肉 油揚げ なると いか	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 椎茸 長ねぎ	うどん 小麦粉 じゃが芋 砂糖 蒸しケーキ	油 ごま ごま油	759	31.7	34.8	3.4
9	水	○	麦ご飯 チキンカレー 青菜のソテー オレンジ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン オレンジ	米 大麦 じゃが芋 ルウ 米粉	油 オリーブオイル	779	22.7	22.4	2.3
10	木	○	コッパパン 白いんげん豆のシチュー 鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ チーズ	鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 きゅうり りんご レモン コーン キャベツ	パン じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉	油 生クリーム マヨネーズ	747	38.3	30.4	2.6
11	金	○	麦ご飯 いもだんごのみそ汁 いわしの生姜煮 ほうれん草の和風サラダ お魚ふりかけ	鶏肉 油揚げ 味噌 さば節 いわし	牛乳 海苔	人参 小松菜 ほうれん草	大根 ごぼう 椎茸 長ねぎ えのき 生姜	米 大麦 いもち 砂糖 でん粉	油 ごま	757	29.3	17.9	2.6
14	月	○	ご飯 にら玉汁 モロの唐揚げ 味噌ドレッシングサラダ	卵 鶏肉 さめ(モロ) 豆腐 味噌	牛乳	人参 にら	椎茸 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり 生姜	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	748	32.8	23.5	2.3
15	火	○	コッパパン 肉団子スープ ポークチャップ ウインナーとキャベツのガリパタソテー はちみつレモンゼリー	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜 トマト ブロッコリー	玉ねぎ もやし えのき しめじ にんにく キャベツ	パン 砂糖 でん粉 ゼリー	オリーブオイル バター	785	31.2	31.0	3.9
16	水	○	麦ご飯 厚揚げの中華煮 にらまんじゅう(2個) 春雨サラダ	豚肉 絹揚げ	牛乳	人参 小松菜 にら	生姜 長ねぎ キャベツ こんにゃく 椎茸 もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨 まんじゅうの皮	油 ごま油 ごま	868	25.7	27.3	2.3
17	木	○	ペンネボロネーゼ 野菜コロッケ キャベツとチキンのサラダ レモンカスターダルト	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ コーン いんげん	マカロニ 小麦粉 砂糖 タルト ルウ パン粉 じゃが芋 でん粉	オリーブオイル 油 ごま	754	28.4	31.5	3.4
18	金	○	🍷お彼岸献立🍷 ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 五目玉子焼 のりカツオ納豆和え おはぎ	豆腐 油揚げ 味噌 卵 鶏肉 納豆 鰹節	牛乳 わかめ 海苔	小松菜 人参 ほうれん草	玉ねぎ えのき 筍 長ねぎ もやし キャベツ 椎茸	米 じゃが芋 さとう おはぎ でん粉	油	766	28.9	16.4	2.1
24	木	○	ご飯 生揚げの味噌汁 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	絹揚げ 味噌 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	大根 白菜 椎茸 こんにゃく 長ねぎ レモン コーン	米 でん粉 砂糖	油 ドレッシング	755	30.4	20.4	2.2
25	金	○	🍡十五夜献立🍡 ご飯 お月見汁 赤魚の照り焼き 里芋のそぼろ煮 月見団子	鶏肉 豆腐 豚肉 かまぼこ 赤魚	牛乳	人参 小松菜	大根 椎茸 玉ねぎ 枝豆 生姜	米 里芋 砂糖 でん粉 月見だんご	油	767	33.5	17.8	2.3
28	月	○	★かみかみ献立★ 麦ご飯 白菜と白玉のスープ さんぴら豚丼の具 おかかサラダ	鶏肉 豚肉 鰹節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 長ねぎ ごぼう もやし 白滝 生姜 キャベツ	米 大麦 白玉 砂糖	油 ごま	771	28.6	21.1	2.6
29	火	○	コッパパン チキンビーンズ ほうれん草グラタン 花野菜サラダ	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト ほうれん草 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ カリフラワー コーン	パン じゃが芋 砂糖 はちみつ マカロニ 小麦粉	油 生クリーム	747	32.7	30.4	3.3
30	水	○	ご飯 炒め野菜の味噌汁 鯖のカレー醤油焼き 筑前煮	豚肉 豆腐 鶏肉 味噌 ちくわ さつま揚げ 鯖	牛乳	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ 大根 筍 ごぼうこんにゃく	米 砂糖	ごま油 油	774	34.5	23.9	3.0

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

・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。



食の備え

を見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

平均栄養量	776	30.4	25.3	2.7
基準栄養量	830	34.3	23.0	2.5

