

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	火	○	ごはんトマトハヤシ チキンナゲット(2こ) ブロッコリーとコーンのサラダ ラムネゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース ブロッコリー コーン	こめ あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング パンこ こむぎこ ゼリー	675	24.1	22.3	2.1
3	水	○	ごはん とんじる さばのびりからソースがけ おかかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さば かつおぶし	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし	こめ さといも さとう ごま でんぱん あぶら	625	26.0	23.8	1.7
4	木	○	パンズパン キャベツのポトフ ハンバーグデミソース コーンポテト オレンジ	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 パセリ コーン オレンジ	パン あぶら ルウ さとう じゃがいも オリーブオイル	594	26.1	24.9	2.6
5	金	○	ごはん あつあげととりにくのチリソースに はるまき ちゅうかあえ	牛乳 とりにく きぬあげ ぶたにく ハム わかめ	しょうが にんにく にんじん れんこん たまねぎ ながねぎ グリーンピース きゅうり もやし たけのこ にら	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら はるさめ こむぎこ	685	24.1	24.6	2.4
8	月	○	ごはん なすのみそしる とりにくのレモンしょうゆやき きんぴらごぼう プリン	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく さつまあげ	なす たまねぎ こまつな しょうが レモン ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	こめ さとう でんぱん ごま あぶら プリン	606	29.8	16.7	2.0
9	火	○	ミートソーススパゲティ たらコーンフ레이크フライ れんこんとえだまめのあえもの レモンカスタードタルト	ぶたにく だいたず チーズ 牛乳 たら	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト れんこん えだまめ コーン	スパゲティ さとう あぶら ドレッシング コーンフ레이크 パンこ こむぎこ タルト	680	29.1	30.2	1.8
10	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	616	21.4	17.5	2.0
☆ 給食費(9月分)の引き落とし日は9月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆										
11	木	○	★かみかみこんだて★ ごはん いもだんごじる いわしのしょうがに みそドレッシングサラダ こくとうビーンズ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ いわし みそ だいたず	しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが	こめ いもだんご でんぱん さとう あぶら ごまあぶら ごま	612	25.3	16.4	1.9
12	金	○	げんまいいりごはん わかめスープ ビビンバ(にくのいために) ビビンバ(ナムル) ヨーグルト	牛乳 とりにく とうふ なると わかめ ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん キャベツ ながねぎ しょうが こまつな もやし にんにく	こめ げんまい さとう ごまあぶら ごま	627	31.3	16.3	2.6
16	火	○	しおやきそば いかカツ ツナチーズポパイサラダ むしケーキ	ぶたにく 牛乳 いか ツナ チーズ	きくらげ たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん ザーサイ ほうれんそう きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう むしケーキ パンこ こむぎこ	624	24.9	26.6	2.4
17	水	○	ごはん たんたんビーフンスープ ホイコーローン ゼリーポンチ	牛乳 とりにく みそ ぶたにく	しょうが にんにく もやし たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ながねぎ たけのこ ピーマン パイン みかん もも	こめ ごまあぶら こめこめん ごま さとう でんぱん あぶら ゼリー	626	22.9	18.6	2.0
18	木	○	コッペパン つぶつぶコーンポタージュ ポークフランクケチャップソース かぼちゃとさつまいものサラダ	牛乳 スkimミルク ウインナー ハム	たまねぎ にんじん コーン パセリ かぼちゃ きゅうり	パン ルウ なまクリーム さとう さつまいも マヨネーズ	631	24.0	29.0	2.9
19	金	○	ごはん にくじゃが いろどりやさいのたまごやき こまつなのなっとうあえ	牛乳 ぶたにく たまご こんが なっとう かつおぶし	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ こまつな ながねぎ ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも さとう	670	26.6	24.5	1.9
22	月	○	ごはん なめこじる とりのからあげ ひじきのいりに	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく ひじき さつまあげ	なめこ だいこん ながねぎ こまつな しょうが にんにく にんじん こんにゃく えだまめ	こめ ごまあぶら でんぱん あぶら さとう	625	28.5	20.5	2.1
24	水	○	わかめごはん むらくもじる ままかりのりごまフライ ごぼうとぶたにくのあまからいために	牛乳 たまご とりにく とうふ わかめ さっぱ ぶたにく あおのり	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	こめ でんぱん あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	625	27.2	23.0	2.6
25	木	○	食パン ポークビーンズ コーングラタンにんじんのマリネ チョコクリーム	牛乳 ぶたにく だいたず チーズ ツナ	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 トマト きゅうり パセリ コーン	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ さとう チョコクリーム マカロニ こむぎこ バター	617	25.7	22.2	2.4
26	金	○	ごはん マーボーどうふ むらさきいもち はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ たまご ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ もやし きゅうり	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら はるさめ ごま さつまいも こむぎこ	641	22.0	20.2	1.9
29	月	○	ごはん キャベツとあぶらあげのみそしる とりそぼろどんぐり ほうれんそうのわふうサラダ おいものだいふく	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく だいたず のり	キャベツ こまつな ながねぎ しょうが にんじん えだまめ ほうれんそう えのき	こめ あぶら さとう だいふく	639	29.7	20.6	2.1
30	火	○	こくとうパン ミルクスープ オムレツトマトソース いろどりサラダ チーズ	牛乳 とりにく Skimミルク たまご チーズ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり ピーマン トマト	パン じゃがいも ルウ こめこ バター さとう あぶら	605	25.3	25.1	2.6
平均栄養量							633	26.0	22.3	2.2
基準栄養量							650	26.8	18.0	2.0

◎ 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。



元気にすごすために、
生活リズムを整えよう!