

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・豚肉・なす・
キャベツ・梨

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

9月 予定献立表(中学校)

今月の目標 「規則正しい食事をしよう(朝食をとろう)」

実施日			献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜	牛乳		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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal			
2	火	○	ご飯 トマトハヤシ チキンナゲット(2個) ブロッコリーとコーンのサラダ ラムネゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ グリーンピース コーン	米 じゃが芋 ルウ パン粉 小麦粉 ゼリー	油 ドレッシング	815	27.8	24.4	2.4
3	水	○	ご飯 豚汁 鯖のピリ辛ソースがけ おかか和え	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 さば 鯉節	牛乳	人参 小松菜	こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし	米 里芋 砂糖 でん粉	ごま 油	782	31.0	27.6	2.2
4	木	○	バンズパン キャベツのポトフ ハンバーグデミソース コーンポテト 白井市産の梨	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 大根 コーン 梨	パン ルウ 砂糖 じゃが芋	油 オリーブオイル	754	32.3	30.5	3.4
5	金	○	ご飯 厚揚げと鶏肉のチリソース煮 春巻 中華和え	鶏肉 絹揚げ 豚肉 ハム	牛乳 わかめ	人参 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ れんこん 長ねぎ グリーンピース 筍 きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	油 ごま油	851	28.6	28.2	2.7
8	月	○	ご飯 なすの味噌汁 鶏肉のレモン醤油焼き きんぴらごぼう プリン	油揚げ 豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参	なす 玉ねぎ 生姜 レモン ごぼう こんにゃく 枝豆	米 砂糖 でん粉 プリン	ごま 油	748	34.7	18.3	2.5
9	火	○	ミートソーススパゲティ たらコーンフレークフライ 連根と枝豆の和え物 レモンカスタードタルト	豚肉 大豆 たら	チーズ 牛乳	人参 トマト	玉ねぎ セロリー マッシュルーム れんこん 枝豆 コーン	スパゲティ コーンフレーク 小麦粉 パン粉 砂糖 タルト	油 ドレッシング	749	32.3	32.0	2.2
10	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	767	25.3	19.7	2.3
11	木	○	★かみかみ献立★ ご飯 いもだんご汁 いわしの生姜煮 味噌ドレッシングサラダ 黒糖ビーンズ	豚肉 油揚げ いわし 味噌 大豆	牛乳	人参 小松菜	椎茸 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり 生姜	米 芋団子 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	761	29.9	18.3	2.5
12	金	○	玄米入りご飯 わかめスープ ビビンバ(肉の炒め煮) ビビンバ(ナムル) ヨーグルト	鶏肉 豆腐 なると 豚肉 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ 長ねぎ 生姜 もやし にんにく	米 玄米 砂糖	ごま油 ごま	776	36.6	18.3	2.9
16	火	○	塩焼きそば いかカツ ツナチーズポパイサラダ 蒸しケーキ	豚肉 いか ツナ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	きくらげ たけのこ キャベツ 長ねぎ ザーサイ きゅうり	中華麺 砂糖 蒸しケーキ パン粉 小麦粉	ごま油 油	803	30.5	34.7	3.2
17	水	○	ご飯 坦々ビーフンスープ ホイコーロー ゼリーポンチ	鶏肉 味噌 豚肉	牛乳	チンゲン菜 ピーマン	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ たけのこ パイン みかん 桃	米 米粉麺 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 ごま 油	779	26.7	21.2	2.5
18	木	○	コッパパン 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 かぼちゃとさつま芋のサラダ ブルーベリーゼリー	ウインナー ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ コーン きゅうり	パン ルウ 砂糖 さつま芋 ゼリー	生クリーム マヨネーズ	831	29.1	35.0	3.7
19	金	○	ご飯 肉じゃが 彩り野菜の卵焼き 小松菜の納豆和え	豚肉 卵 納豆 鯉節	牛乳 昆布	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 長ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	841	31.7	28.6	2.2
22	月	○	ご飯 なめこ汁 鶏の唐揚げ ひじきの炒り煮	油揚げ 豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 人参	なめこ 大根 長ねぎ 生姜 にんにく こんにゃく 枝豆	米 でん粉 砂糖	ごま油 油	774	33.5	23.3	2.6
24	水	○	わかめご飯 むらくも汁 ままかりの海苔胡麻フライ ごぼうと豚肉の甘辛炒め煮	卵 鶏肉 豆腐 さつぱ 豚肉	牛乳 わかめ 青のり	人参 さやいんげん	白菜 椎茸 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	763	31.6	25.2	3.2
25	木	○	食パン ポークビーンズ コーングラタン 人参のマリネ チョコクリーム	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン マッシュルーム 枝豆 きゅうり	パン じゃが芋 白いんげん豆 砂糖 マカロニ チョコクリーム 小麦粉	油 バター	764	31.3	26.2	3.0
26	金	○	ご飯 麻婆豆腐 紫芋餅 春雨サラダ	豆腐 豚肉 味噌 卵 ハム	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 椎茸 もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨 さつま芋 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	779	25.6	22.5	2.2
29	月	○	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鶏そぼろ丼の具 ほうれん草の和風サラダ お芋の大福	油揚げ 豆腐 味噌 鶏肉 大豆	牛乳 海苔	小松菜 人参 ほうれん草	キャベツ 長ねぎ 生姜 枝豆 えのき	米 砂糖 大福	油	779	35.2	22.6	2.4
30	火	○	黒糖パン ミルクスープ オムレットマトソース 彩りサラダ チーズ	鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 小松菜 ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 ルウ 米粉 砂糖	バター 油	760	29.8	29.3	3.1
＜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。								平均栄養量		783	30.7	25.6	2.7
								基準栄養量		830	34.3	23.0	2.5

<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!