

令和5年度

# 9月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「きそくたさいしよくじをしよう(ちょうしよくをとろう)」

今日の千葉県産・白井市産の食材

牛乳・こめ・ぶたにく・なし・  
こまつな・もやし

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

| 日<br>ようび | こんだてめい |   | おもなざいりょうとはたらき                     |   |  | 熱量<br>kcal<br>(小)<br>(中) | たんぱく<br>質<br>g<br>(小)<br>(中) | 脂質<br>g<br>(小)<br>(中) | 食塩<br>相当量<br>g<br>(小)<br>(中) |
|----------|--------|---|-----------------------------------|---|--|--------------------------|------------------------------|-----------------------|------------------------------|
|          | 牛乳     | 主食・おかず・デザート   | 主に体をつくる<br>もとなる食品<br>(あか)         | 主に体の調子を<br>整えるもとなる食品<br>(みどり)                                       | 主にエネルギーの<br>もとなる食品<br>(き)                                      |                          |                              |                       |                              |
| 4月       | ○      | むぎごはん ポークカレー<br>えだまめサラダ<br>ヨーグルト  | 牛乳<br>ぶたにく<br>ヨーグルト               | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん キャベツ きゅうり<br>えだまめ コーン                        | こめ おおむぎ ルウ<br>じゃがいも こめこ<br>あぶら ドレッシング                          | 682<br>838               | 25.4<br>29.6                 | 15.5<br>17.0          | 2.0<br>2.3                   |
| 5火       | ○      | こくとうパン まめのポタージュ<br>あじのマスタードパンこやし<br>ブロッコリーとコーンのサラダ  | 牛乳<br>ベーコン<br>スキムミルク あじ           | たまねぎ エリンギ パセリ<br>ブロッコリー コーン にんじん                                    | パン バター こめこ<br>しろいんげんまめ<br>パンこ マヨネーズ<br>なまクリームドレッシング            | 605<br>764               | 29.2<br>35.5                 | 21.7<br>25.7          | 2.2<br>2.8                   |
| 6水       | ○      | ごはん<br>チンゲンサイのちゅうかはるさめスープ<br>はるまき スタミナため  | 牛乳 とりにく<br>わかめ ぶたにく               | にんじん チンゲンサイ キャベツ<br>たけのこ ながねぎ はくさい<br>たまねぎ もやし いら しょうが<br>にんにく しいたけ | こめ はるさめ ごま<br>ごまあぶら でんぱん<br>さとう こむぎこ あぶら                       | 631<br>748               | 23.2<br>26.7                 | 19.5<br>21.8          | 2.1<br>2.5                   |
| 7木       | ○      | しよくパン ミネストローネ<br>チキングラタン ジャーマンポテト<br>オレンジ(小) 白井市産のなし(中)<br>いちごジャム  | 牛乳<br>ぶたにく とりにく<br>ウインナー チーズ      | にんじん たまねぎ セロリ<br>キャベツ にんにく トマト<br>パセリ オレンジ(小) なし(中)                 | パン マカロニ あぶら<br>しろいんげんまめ さとう<br>こむぎこ バター パンこ<br>じゃがいも 炒めオイル ジャム | 631<br>795               | 26.0<br>31.7                 | 22.8<br>27.5          | 2.3<br>3.0                   |
| 8金       | ○      | ごはん とんじる<br>さばごまみそだれ こまつなのいそかあえ<br>グレープゼリー  | 牛乳 ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ<br>みそ さば のり  | だいこん ごぼう ながねぎ<br>しょうが こまつな もやし<br>にんじん こんにゃく                        | こめ さともい さとう<br>ごま でんぱん<br>ゼリー                                  | 659<br>775               | 30.1<br>35.5                 | 16.0<br>17.8          | 2.2<br>2.5                   |
| 11月      | ○      | むぎごはん<br>わかめスープ<br>ビビンバ(にくのいために・ナムル)  | 牛乳 とりにく<br>とうふ なんと<br>ぶたにく わかめ みそ | にんじん キャベツ ながねぎ<br>しょうが こまつな もやし<br>にんにく                             | こめ おおむぎ<br>ごまあぶら さとう<br>ごま                                     | 599<br>748               | 29.8<br>35.3                 | 15.3<br>17.0          | 2.5<br>2.9                   |

☆ 給食費(9月分)の引き落とし日は9月11日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。☆

|     |   |   |   |  |   |            |              |              |            |
|-----|---|---|---|--|---|------------|--------------|--------------|------------|
| 12火 | ○ | ◎セルフバーガー◎<br>パンズパン ABCマカロニスープ<br>やさしいコロッケ あおなのソテー<br>白井市産のなし(小) オレンジ(中)  | 牛乳 とりにく<br>ウインナー                              | にんじん たまねぎ キャベツ<br>セロリ パセリ コーン こまつな<br>さやいんげん<br>なし(小) オレンジ(中)      | パン マカロニ<br>じゃがいも あぶら<br>パンこ こむぎこ<br>オリーブオイル さとう         | 604<br>740 | 21.2<br>25.8 | 22.3<br>26.2 | 2.5<br>3.1 |
| 13水 | ○ | ごはん にくじゃが<br>いろどりやさしいたまごやき<br>おかかあえ ふりかけ                                 | 牛乳 ぶたにく<br>たまご かつおぶし<br>こんが あおのり              | たまねぎ こんにゃく にんじん<br>えだまめ キャベツ こまつな<br>もやし ほうれんそう                    | こめ あぶら<br>じゃがいも さとう<br>ごま                               | 706<br>843 | 25.1<br>29.2 | 24.2<br>28.0 | 2.1<br>2.4 |
| 14木 | ○ | ごはん ちゅうかふうにくだんごスープ<br>いかチリソースフライ きりほしだいこんのナムル<br>チーズ(中)                  | 牛乳 とりにく いか<br>チーズ(中)                          | にんじん はくさい たけのこ<br>ながねぎ きくらげ もやし<br>きりほしだいこん きゅうり<br>たまねぎ にんにく しょうが | こめ ごまあぶら<br>あぶら さとう ごま<br>パンこ こむぎこ<br>はるさめ でんぱん         | 598<br>770 | 21.0<br>27.5 | 16.9<br>22.8 | 2.1<br>2.9 |
| 15金 | ○ | ごはん なすのみそしる<br>ハンバーグおろしソース<br>こまつなのなっとうあえ<br>ブルーベリーゼリー(中)                | 牛乳 とうふ みそ<br>あぶらあげ とりにく<br>ぶたにく なっとう<br>かつおぶし | なす たまねぎ だいこん<br>にんにく しょうが レモン<br>こまつな にんじん ながねぎ                    | こめ さとう<br>でんぱん<br>ゼリー(中)                                | 624<br>787 | 26.1<br>31.1 | 18.3<br>21.3 | 2.1<br>2.5 |
| 19火 | ○ | ペンネポロネーゼ ほきのアーモンドフライ<br>ブロッコリーとチキンのサラダ<br>さつまいもとくりのタルト  | 牛乳 だいた<br>ぶたにく スキムミルク<br>チーズ ほき とりにく          | にんにく たまねぎ にんじん<br>セロリ トマト ブロッコリー<br>コーン パセリ                        | パンマカロニ ルウ<br>炒めオイル アーモンド ごま<br>さとう あぶら タルト<br>パンこ こむぎこ  | 652<br>761 | 28.7<br>34.4 | 27.9<br>32.6 | 2.2<br>2.7 |
| 20水 | ○ | ごはん いもだんごじる<br>あかうおのさいきょうづけ ひじきのいりに<br>とうにゅうプリン   | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ あかうお<br>みそ さつまあげ<br>ぶたにく ひじき | しいたけ にんじん だいこん<br>ごぼう こまつな ながねぎ<br>こんにゃく えだまめ                      | こめ さとう<br>いもだんご<br>あぶら プリン                              | 636<br>788 | 27.6<br>32.4 | 17.7<br>19.0 | 1.8<br>2.1 |
| 21木 | ○ | テーブルロール ミルクスープ<br>チキンハーブやき イタリアンサラダ<br>こくとうビーンズ                          | 牛乳 ベーコン<br>とりにく だいた<br>スキムミルク                 | にんじん たまねぎ しめじ<br>こまつな キャベツ きゅうり<br>ピーマン                            | パン じゃがいも<br>ルウ こめこ バター<br>ドレッシング さとう                    | 611<br>763 | 31.3<br>37.3 | 22.5<br>26.7 | 2.8<br>3.5 |
| 22金 | ○ | ★かみかみこんだて★<br>むぎごはん いためやさしいのみそしる<br>きんぴらぶたどんのぐ<br>キャベツときゅうりのとさあえ         | 牛乳 とりにく<br>みそ ぶたにく<br>かつおぶし                   | もやし にんじん ながねぎ<br>こまつな たまねぎ ごぼう<br>しらたき しょうが キャベツ<br>きゅうり           | こめ おおむぎ<br>さともい さとう<br>あぶら ごまあぶら                        | 646<br>805 | 28.3<br>33.5 | 19.0<br>21.4 | 2.3<br>2.7 |
| 25月 | ○ | キャロットピラフ じゃがいものポトフ<br>にくだんごケチャップソース(小1こ 中2こ)<br>ごまたっぴりごぼうサラダ  | 牛乳 ぶたにく<br>ウインナー ベーコン<br>とりにく                 | にんじん キャベツ たまねぎ<br>セロリ パセリ もやし コーン<br>ピーマン ごぼう<br>えだまめ きゅうり         | こめ じゃがいも<br>あぶら マヨネーズ<br>さとう ごま パンこ                     | 663<br>888 | 24.2<br>32.0 | 22.3<br>28.3 | 2.8<br>3.8 |
| 26火 | ○ | カレーうどん ちくわのいそべてん<br>ツナとやさしいのごまあえ むしケーキ  | 牛乳 ぶたにく<br>あぶらあげ なんと<br>ちくわ ツナ あおのり           | たまねぎ ながねぎ こまつな<br>ほうれんそう にんじん もやし                                  | うどん ルウ こむぎこ<br>あぶら ごま さとう<br>むしケーキ                      | 606<br>776 | 26.3<br>31.8 | 27.1<br>35.6 | 2.6<br>3.3 |
| 27水 | ○ | ごはん さつまいものみそしる<br>とりにくのレモンしょうゆやき<br>あきやさしいのもの   | 牛乳 みそ<br>あぶらあげ とりにく<br>ぶたにく                   | にんじん だいこん ごぼう<br>ながねぎ こまつな レモン<br>しょうが れんこん えだまめ<br>しめじ こんにゃく      | こめ さつまいも<br>さとう でんぱん<br>さともい あぶら                        | 634<br>753 | 30.5<br>35.5 | 14.0<br>15.3 | 2.2<br>2.5 |
| 28木 | ○ | ごはん マーボーどうふ<br>むらさきいもち はるさめサラダ  | 牛乳 とうふ<br>ぶたにく みそ ハム                          | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん ながねぎ いら<br>しいたけ たけのこ もやし<br>きゅうり            | こめ あぶら さとう<br>でんぱん ごまあぶら<br>むらさきいも はるさめ<br>ごま もちこ さつまいも | 706<br>818 | 22.5<br>25.8 | 21.8<br>23.8 | 2.0<br>2.3 |
| 29金 | ○ | ★おつきみこんだて★<br>ごはん おつきみじる いわしのしょうがに<br>さともいのみそそばろに<br>おつきみだんご             | 牛乳 とりにく<br>とうふ なんと<br>いわし たら みそ               | にんじん だいこん えのきたけ<br>こまつな しょうが たまねぎ<br>えだまめ かぼちゃ                     | こめ さともい<br>あぶら でんぱん<br>さとう つきみだんご                       | 674<br>789 | 29.9<br>35.0 | 14.0<br>15.4 | 2.3<br>2.7 |

|        |     |               |               |           |
|--------|-----|---------------|---------------|-----------|
| 小学校平均値 | 640 | 26.6          | 19.9          | 2.3       |
| 小学校基準値 | 650 | 21.1~<br>32.5 | 21.7~<br>14.4 | 2.0<br>未滿 |
| 中学校平均値 | 787 | 31.9          | 23.3          | 2.8       |
| 中学校基準値 | 830 | 27.0~<br>41.5 | 18.4~<br>27.6 | 2.5<br>未滿 |

◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。  
◎都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

<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。

