



8・9月 予定献立表

白井市立桜台中学校 令和5年

日(曜)	献立	主に体を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に力や熱のもとになる食品(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8/29 火	ハヤシライス ポテトサラダ 手作りこんにゃくゼリー 牛乳	豚肉		人参 人参	玉ねぎ ニンニク クリヒレ 大根 しめじ きゅうり 玉ねぎ パイン	米 じゃが芋 砂糖	油 生油 マヨネーズ	887 24.6 29.5 2.7
8/30 水	豚丼 小松菜ののりごま和え 白井産の梨(豊水) 牛乳	豚肉 のり 牛乳		人参 人参 小松菜	生姜 ニンニク 玉ねぎ もやし 梨	米 砂糖 澱粉 コシカブ 油 ごま ごま		752 33.3 23.6 1.8
1 金	はちみつパン ソーセージカレーソース アーモンドサラダ ABCスープ 牛乳	ソーセージ		人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり ニンニク 玉ねぎ セロリ	パン 砂糖 砂糖 じゃが芋 マカロニ 砂糖 オリーブ油		803 31.7 37.4 3.8
4 月	鶏肉のパンパンジー焼き にらのさっぱり和え 中華風卵スープ 牛乳	鶏肉 鶏肉 卵 豆腐 牛乳		人参 人参 チンゲン菜	ニンニク 生姜 もやし コーン	米 砂糖 澱粉 油	ごま油 ごま ごま油 ごま	763 34.7 28.4 2.0
5 火	ご飯 あじのレモン醤油ダレ なすとインゲンの炒め物 芋団子味噌汁 牛乳	あじ 豚肉 鶏肉 味噌 牛乳		人参 人参 ほうれん草	なす 玉ねぎ 生姜 大根 ごぼう	米 澱粉 砂糖 澱粉 油 ごま油		763 35.4 23.7 2.4
6 水	ご飯 チンジャオロース クイッティオスープ 手作りカルピスゼリー 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳		人参 ビーマン 人参 小松菜	もやし 長ねぎ 筍 生姜 玉ねぎ 黄桃	米 砂糖 澱粉 クイッティオ 砂糖	油 ごま油	811 33.7 25.2 2.3
★ ☆ 給食費の引き落とし日です。(9月分が引き落とされます。通帳の確認をお願いいたします。) ☆ ★								
7 木	コーヒートースト ポトフ ごぼうサラダ ヨーグルトドリンク 牛乳	鶏肉 ソーセージ		人参 ハセリ 人参	玉ねぎ キャベツ セロリ ごぼう 枝豆	パン 砂糖 じゃが芋 砂糖	マカロニ 油 ごま マヨネーズ	793 30.7 35.4 2.7
8 金	親子丼 のりおかつ和え 冷凍りんご 牛乳	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳		人参 ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ えのき茸 もやし りんご	米 麦 砂糖 油 ごま油		747 29.9 24.5 2.3
11 月	ご飯 麻婆なす キャベツの中華和え フロースズヨーグルト 牛乳	豚肉 生揚げ 味噌 牛乳		人参 人参 ほうれん草	なす 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 ニンニク キャベツ コーン	米 砂糖 澱粉 砂糖	油 ごま油	842 28.5 28.9 1.9
12 火	シャージャー麺 トックスoup 白井産の梨(あきづき) 牛乳	豚肉 味噌 鶏肉 牛乳		人参 人参 小松菜	生姜 ニンニク 玉ねぎ 筍 椎茸 もやし きゅうり 白菜 大根 梨	中華麺 砂糖 澱粉 油 トック		798 33.5 25.3 3.8
13 水	オニオンライス しいらのマヨネーズ焼き マゼドアンサラダ ラビオリスープ 牛乳	しいら 牛乳		人参 ハセリ 人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ ニンニク 生姜 きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ ニンニク しめじ	米 砂糖 澱粉 砂糖	オリーブ油 マヨネーズ オリーブ油	790 30.0 26.3 2.9
14 木	焼肉丼 もやしナムル 杏仁フルーツ 牛乳	豚肉 味噌 牛乳		ビーマン 人参 小松菜	生姜 ニンニク 玉ねぎ キャベツ 筍 大豆もやし ニンニク みかん パイン りんご 黄桃	米 砂糖 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油 ごま	836 30.2 25.0 1.8
15 金	チキンカレーライス 海藻サラダ ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 牛乳		人参 人参 わかめ	玉ねぎ ニンニク 生姜 クリンピース 大根 きゅうり	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 バター ごま油	797 22.5 24.3 2.8
19 火	ご飯 さばのゆずおろしダレ ひじきと豚肉の炒め煮 呉汁 牛乳	さば 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 大豆 味噌 牛乳		人参 人参 いんげん 人参 万能ねぎ	大根 生姜 生姜 ごぼう	米 澱粉 ニンニク 砂糖 里芋	油 ごま ごま油 油	832 39.1 30.2 2.4
20 水	豚汁パン チーズ入りささみフライ かぼちゃとさつま芋のサラダ 野菜スープ レモンカスタードタルト 牛乳	鶏肉 ソーセージ 牛乳		かぼちゃ 人参 ハセリ	玉ねぎ キャベツ	パン パン粉 さつま芋	油 マヨネーズ アーモンド 油	820 29.8 35.3 3.0
21 木	ご飯 キャベツと豚肉の味噌炒め きゅうりとカニカマの和え物 キウイフルーツ 牛乳	豚肉 味噌 かにかまぼこ 牛乳		人参 ビーマン チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ もやし 生姜 ニンニク きゅうり 大根 キウイフルーツ	米 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま ごま油	778 28.0 28.2 2.5
22 金	きつねうどん さげキャベツカツ 切干大根の和え物 手作りおはき 牛乳	豚肉 油揚げ さげ 牛乳		人参 小松菜 人参 いんげん	長ねぎ 椎茸 キャベツ 切干大根	うどん 砂糖 パン粉 砂糖 もち米 米 小豆 砂糖	油 ごま油	780 27.6 32.0 2.8
25 月	ご飯 鶏肉のチリソースがけ 春雨と野菜の炒め物 わかめスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 なると 豆腐 牛乳		人参 人参 にら	生姜 ニンニク 生姜 キャベツ もやし 筍 木耳 大根 えのき茸	米 砂糖 澱粉 春雨	ごま油 油 ごま油 ごま	769 35.3 28.0 2.7
26 火	ご飯 ししゃものから揚げ 五百きんぴら じゃが芋の味噌汁 牛乳	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌 牛乳		人参 人参 小松菜	生姜 ごぼう 蓮根 玉ねぎ	米 澱粉 砂糖 コシカブ じゃが芋	油 ごま油 ごま	816 28.5 27.6 2.9
27 水	ピザキーマン ツナサラダ マカロニクリーム煮 オレンジ 牛乳	卵 まぐろ 鶏肉 牛乳		人参 人参 ハセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ オレンジ	パン 砂糖 小麦粉 砂糖 マカロニ 小麦粉	バター オリーブ油 バター	898 28.9 36.5 2.8
28 木	ご飯 えびしゅうまい かぶの中華和え 厚揚げの中華煮 牛乳	えび 豚肉 生揚げ 牛乳		人参 ほうれん草 人参 チンゲン菜	かぶ 枝豆 玉ねぎ 生姜 木耳	米 小麦粉 砂糖 ニンニク 砂糖 澱粉	ごま油 ごま 油 ごま油	890 37.3 30.4 2.2
29 金	さつま芋ご飯 さんまの塩焼き 白菜のおかつ和え けんちん汁 お月見団子 牛乳	さんま 鶏肉 豆腐 牛乳		小松菜 人参 万能ねぎ	白菜 もやし 大根 ごぼう	米 さつま芋 里芋 団子	ごま 油	815 30.5 26.6 2.9

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。

☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。 ☆今月の白井産は、米、梨です。

「梨」は白井市の特産品です。全国でも有数の産地として知られており、おいしい梨がたくさん作られています。今月は8月30日と9月12日に品種の異なる白井産の梨を出しますので、味を比べてください。

8月30日：豊 水=甘味と酸味のバランスが絶妙で、果汁たっぷりのとてもおいしい品種で、流通の多い品種です。

9月12日：あきづき=酸味が少ないので甘みが強く感じられ、果汁もたっぷりでとてもおいしく、最近人気の品種です。

摂取基準値	
エネルギー	830kcal
たんぱく質	27~42g
脂質E比	-比 20~30%
食塩相当量	2.5g未満

