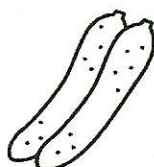
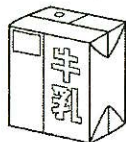


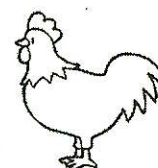
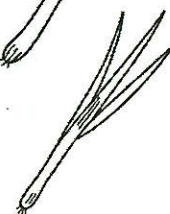
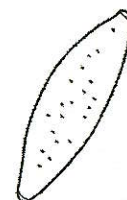
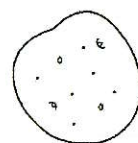


日	曜日	献立名			主な材料とその働き			栄養価			
		主食	牛乳	副食	(黄) エネルギーに なる	(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を 整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
1	月	ごはん	○	チーズかまぼこのいそかてんぷら すましじる ごもくに	こめ じゃがいも あぶら でんぶ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たら チーズ あおのり とうふ なたまき とりく わかめ	にんじん ほうれんそう たけのこ えだまめ	621	26.4	2.5	
2	火	ごはん	○	さばてりやき とんじる ゆでやさ(わふうごまドレッシング)	こめ さといも ごま さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こねぎ キャベツ きゅうり	617	24.9	1.9	
3	水	*ミルクロール	○	チーズオムレツ コンソメジュリアン *はくとうコンポート おまめのソテー	パン あぶら バター さとう でんぶ	ぎゅうにゅう たまご とりく ベーコン チーズ ひよこまめ	にんじん もやし コーン たまねぎ キャベツ えだまめ はくとう	648	27.2	2.7	
4	木	ごはん (のりつくだに)	○	あじフライ はっぼうさい *ふじさんゼリー	こめ あぶら さとう でんぶ パンこ ごまあぶら こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あじ のり	にんじん たけのこ きくらげ キャベツ しょうが グリンピース	687	30.7	2.5	
5	金	ごはん	○	まつかぜやき みそしる ぎゅうにくとこんさいのくろずい	こめ さつまいも さとう でんぶ あぶら ごま パンこ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく わかめ みそ とりく	にんじん れんこん たまねぎ いんげん ながねぎ しいたけ しょうが	610	28.0	2.8	
8	月	ごはん (わかめふりかけ)	○	ハンバーグケチャップソース ぐだくさんじる こふきいも *ミルメークムースコーヒ	こめ さとう じゃがいも あぶら パンこ ごま れんにゅう	ぎゅうにゅう わかめ とりく ぶたにく ちりめんじゃこ	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ マッシュルーム	680	31.0	2.6	
9	火	ごはん	○	チーズはんぺんフライ あじつみれととうふのみそしる はなやさ(わふうドレッシング)	こめ あぶら パンこ あぶら こむぎこ さとう でんぶ	ぎゅうにゅう あじ とうふ はんぺん チーズ たまご だいず たら みそ	だいこん にんじん こねぎ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ しょうが	656	28.3	2.7	
10	水	*テーブル ロール	○	マカロニグラタン トマトスープ ほうれんそうとコーンのソテー	パン あぶら パンこ こむぎこ バター マカロニ	ぎゅうにゅう チーズ とりく ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく パセリ コーン もやし ほうれんそう	605	25.0	2.5	
11	木	ごはん	○	ポークカレー ゆでやさ(シーザーサラダドレッシング) *ぎゅうにゅうプリン	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク ぎゅうにゅうプリン	たまねぎ にんじん だいこん しょうが きゅうり ブロッコリー カリフラワー	725	25.3	2.4	
日本の食巡り献立『大阪府』 たこやき・「粉もの」料理とよばれ、大阪を代表するソウルフード。肉吸い・だし汁に牛肉とねぎなどが入った料理で、肉うどんからうどんを抜いたものを注文されたことから始まった料理。野菜とお揚げのたいたん・たいたんとは、関西地方の言葉で「炊いたもの」という意味。食材にひたひたの出汁や煮汁を加えて加熱し、うまみを含ませます。ぶどう・大阪府は種なしぶどうの「デラウェア」の栽培面積が全国3位です。											
12	金	ごはん	○	たこやき② にくすい *ぶどうゼリー やさとおあげのたいたん	こめ あぶら こむぎこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ たこ かつおぶし あおのり ぎゅうにく あぶらあげ	ながねぎ こねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ	671	28.1	2.1	
16	火	ごはん	○	あつやきたまご やさのさわにわん あつあげピリツといたため	こめ あぶら でんぶ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ くきわかめ	にんじん だいこん にんにく えのきたけ しょうが ながねぎ たまねぎ	640	28.2	2.5	
17	水	*こくとうパン	○	えびカツ やさのミルクスープ カクテルゼリー	パン こくとう あぶら パンこ さとう こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう えび とりく だいず スキムミルク いとよりだい	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう	670	25.4	2.1	
18	木	ごはん	○	もうかカレーたつた みそワタンスープ えだまめとこんにやくのサラダ(こうみたまねぎドレッシング)	こめ さとう でんぶ ワンタン あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりく みそ もうかざめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン はくさい しょうが キャベツ えだまめ	602	30.2	2.3	
19	金	ごはん	○	ハッシュドポーク ポテトサラダ(マヨネーズハーフ) *ヨーグルトゼリー	こめ あぶら さとう ハヤシルウ マヨネーズ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ きゅうり マッシュルーム にんじん にんにく トマト グリンピース	693	23.8	2.0	
22	月	ごはん	○	いかにんにくしょうがしょうゆやき わかめスープ ビビンバのぐ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか みそ ベーコン ぶたにく わかめ	にんじん コーン キャベツ しめじ にんにく しょうが ほうれんそう	606	31.6	2.5	
24	水	*さつまいも パン	○	シルバーレモンふうみやき カレーポタージュ はなやさ(わふうドレッシング)	パン さつまいも あぶら マカロニ マヨネーズ パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりく シルバー	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー カリフラワー	640	30.4	2.7	
25	木	ごはん	○	さけのしおやき けんちんじる *おはぎ スタミナにらたまいため	こめ あぶら さといも さとう でんぶ もちこ	ぎゅうにゅう さけ とうふ ぶたにく たまご あずき	にんじん だいこん たら たまねぎ にんにく	733	33.6	2.4	
26	金	ごはん	○	コロコロやさしいりかぼちやコロツケ ぶたどんのぐ ゆでやさ(わふうドレッシング)	こめ あぶら さとう でんぶ こむぎこ パンこ バター ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう キャベツ えだまめ かぼちゃ コーン	681	28.3	2.4	
29	月	ごはん	○	あかうおてりやき さつまいものみそしる *ちばにんじんゼリー きりぼしだいこんのパワーアップに	こめ さつまいも さとう くるみ ゼリー	ぎゅうにゅう みそ アラスカメヌケ あぶらあげ わかめ ぎゅうにく	こまつな にんじん きりぼしだいこん	635	26.5	2.2	
30	火	ごはん	○	みそカツ ためきじる わかめサラダ(ゆずかつおドレッシング)	こめ あぶら ごま さんおんとう パンこ ごまあぶら さといも でんぶ こむぎこ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ	にんじん にんにく えのきたけ しょうが ながねぎ キャベツ ブロッコリー	692	25.7	3.3	
★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です								今月の平均	655	27.9	2.4
★この献立表は主な材料の記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。								児童8～9歳の 基準値	650	21.1～ 32.5	2未満
★角には骨があります。注意して食べましょう。											

9月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	香取市 千葉県
さつまい	香取市
キャベツ	茨城県 群馬県 長野県 北海道
きゅうり	千葉県
大根	千葉県 青森県 北海道
にら	千葉県 茨城県
玉ねぎ	北海道
にんじん	千葉県 北海道
白菜	茨城県
長ねぎ	千葉県 茨城県 秋田県
こねぎ	香取市
緑豆もやし	栃木県
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 青森県
牛肉	オーストラリア



●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。