

令和3年 9月

予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
3 (金)	○	スパゲティミートソース(スパゲティ)	大豆 豚肉	牛乳 / チーズ	トマト にんじん	セロリー 玉ねぎ にんにく	スパゲティ でん粉 小麦粉	油 バター	889	33.7	34.1	2.12
		千葉県産小松菜とりんごのサラダ			ごまつな	ごんにやく りんご 玉ねぎ	砂糖	ごま 油				
		チーズドッグ	卵	チーズ スキムミルク			砂糖 小麦粉	油				
6 (月)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳 /			パン 砂糖	油	837	37.5	26.4	2.94
		マカロニサラダ			にんじん	とうもろこし レモン きくらげ	マカロニ 砂糖	油				
		チリコンカーン	大豆 豚肉 鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく	小麦粉 でん粉	油				
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
7 (火)	○	中華丼(麦ご飯)	大豆 なたと い か 豚肉	牛乳 /	にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ きくらげ しいたけ しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油 油 ラード	802	39.1	22.6	2.99
		豆腐とわかめのスープ	豆腐 さつま揚げ ベーコン	昆布 わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ						
		ベビーチーズ		チーズ								
8 (水)	○	ご飯		牛乳 /			米		830	25.8	21.3	2.20
		おからコロッケ	おから		人参	ねぎ しいたけ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 コーンフ ラー	油				
		千葉県産小松菜入りごま和え			ごまつな	とうもろこし もやし	砂糖	ごま				
		肉じゃが	豚肉		にんじん さや いんげん	しらたき 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖					
		味付けのり		のり			砂糖					
9 (木)	○	麦ご飯		牛乳 /			米 麦		896	28.1	20.7	2.82
		秋味カレー	大豆 ひよこ豆 ベーコン 鶏肉	昆布	にんじん トマ ト かぼちゃ	玉ねぎ りんご しょうが にんにく	さつまいも じゃが芋 米 粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ココア				
		黄桃寒天ポンチ		寒天		黄桃	砂糖					
10 (金)	○	ご飯		牛乳 /			米		803	30.7	26.0	2.39
		さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖					
		とうもろこし和え	大豆			キャベツ とうもろこし もやし レモ ン 玉ねぎ	砂糖	ごま				
		沢煮椀	豚肉	昆布	にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ しいたけ						
13 (月)	○	ご飯		牛乳 /			米		890	37.0	21.7	2.43
		五目鶏そぼろ	大豆 鶏肉		にんじん	ごぼう グリンピース しょうが	砂糖					
		さつまいものレモン煮				レモン	さつまいも 砂糖					
		にら卵汁	豆腐 ベーコン 卵	昆布	にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ	でん粉					
14 (火)	○	ご飯		牛乳 /			米		800	31.9	19.8	2.34
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが に んにく	でん粉 砂糖	ごま油				
		切り干し大根のナムル			にんじん	きゅうり ぜんまい 切干大根 もや し きくらげ にんにく	砂糖	ごま ごま油				
		冷凍みかん				みかん						
15 (水)	○	ご飯		牛乳 /			米		857	32.7	29.5	2.41
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	ごま油 油				
		磯香和え		のり	ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖					
		けんちん汁	生揚げ	昆布	にんじん	ごんにやく ごぼう 大根 ねぎ	里芋					
スナックアーモンド						アーモンド						
16 (木)	○	黒糖パン		牛乳 /			パン 黒糖		817	26.8	26.4	2.53
		きびなご胡麻フライ(3本)		きびなご		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油 ごま				
		千葉県産小松菜入りパインサラダ			ごまつな	ごんにやく とうもろこし パイン	砂糖	油				
		かぼちゃの米粉シチュー	大豆 豆乳 ベー コン	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	米粉	バター				
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					

令和3年 9月

予定献立表

中学校
柏市給食センター

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
17 (金)	○	ご飯		牛乳				米	803	30.9	20.7	2.71	
		厚焼き卵	卵					砂糖 でん粉					油
		里芋の煮物	大豆 豚肉		にんじん	ごぼう グリンピース		里芋 砂糖					
		秋なすの味噌汁	油揚げ ベーコン 味噌	昆布		玉ねぎ なす		じゃが芋					
21 (火)	○	ご飯		牛乳				米	814	28.8	23.6	2.99	
		鰯のさんが焼き	いわしたら 味噌			ねぎ しそ しょうが		パン粉 でん粉 砂糖					オリーブオイル
		三色のり和え		のり	にんじん ほうれん草	もやし		砂糖					
		ごま仕立て味噌汁	油揚げ 豚肉 味噌	昆布	にんじん	こんにやく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ		里芋					ごま
		冷凍みかん				みかん							
22 (水)	○	丸パン(横スライス)		牛乳				パン	858	35.1	39.3	2.92	
		照り焼きチキン	鶏肉			しょうが							油
		千葉県産小松菜としめじのサラダ			こまつな にんじん	もやし しめじ							ごま 油
		コーンポタージュ	大豆 豆乳 ベーコン	生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム		米粉 じゃが芋					
24 (金)	○	ご飯		牛乳				米	811	31.5	19.7	2.61	
		ビビンバ(肉)	大豆 豚肉 鶏肉			ぜんまい しょうが にんにく		砂糖					ごま油
		ビビンバ(野菜)			にんじん ほうれん草	もやし		砂糖					ごま 油
		ワンタンスープ	鶏肉	昆布	にんじん	ねぎ もやし にんにく		ワンタンの皮					
27 (月)	○	ご飯		牛乳				米	800	34.5	22.1	2.85	
		いかのかりん揚げ	いか					でん粉 砂糖					油
		五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	こんにやく ごぼう きくらげ しいたけ		砂糖					ごま 油
		えのきたけの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ えのきたけ							
28 (火)	○	甘納豆パン		牛乳				甘納豆パン	821	34.8	30.0	3.46	
		豆腐ハンバーグきのこソース	豆腐 鶏肉 豚肉		トマト にんじん	えのきたけ しいたけ しめじ 玉ねぎ にんにく		砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉					バター
		千葉県産小松菜とコーンのサラダ			こまつな にんじん	とうもろこし もやし		砂糖					油
		卵とトマトのスープ	ベーコン 卵	昆布	トマト	玉ねぎ		じゃが芋					
		味付小魚						砂糖 でん粉					
29 (水)	○	ご飯		牛乳				米	801	31.5	22.5	2.72	
		ししゃもの唐揚げ(2本)						でん粉					油
		じゃが芋のカレーそぼろ煮	大豆 さつま揚げ 豚肉		にんじん	こんにやく 玉ねぎ グリンピース		じゃが芋 砂糖					
		なめこのみそ汁	生揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ なめこ							
30 (木)	○	ご飯		牛乳				米	831	28.7	24.7	2.32	
		焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが		小麦粉 でん粉					ラード ごま油
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし		はるさめ 砂糖					ごま ごま油 油
		ジャジャン豆腐	生揚げ 豚肉 味噌		にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく		でん粉 砂糖					油

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

※別記は()で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等★「米」は通年、沼南地区産です。

平均栄養量	831	32.2	25.1	2.65
-------	-----	------	------	------

 毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。
 健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

