



# 9月分献立表

(給食回数19回)



八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質			
1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂					
4	月	にしよごはん(ごはん にくそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 なすのみそしる	ぶたにく だいず たまご	牛乳	にんじん	しょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら	636 795	25.1 30.0
5	火	ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき カレーに ごもくじる トリプルゼリー	あかうお みそ さつまあげ うずらたまご あつあげ とうにゅう	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	こんにやく たまねぎ だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ いちご レモン	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら	606 743	23.3 27.9
6	水	ひやしうどん 牛乳 いかのてんぷら しおやさいいため	いか たまご ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	ソフトめん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら あぶら	613 802	22.5 28.4
7	木	コッペパン クリームマーガリン 牛乳 てりやきにくだんご(小2こ 中職3個) コールスローサラダ(コールスロードレッシング) ミネストローネスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんにく	コッペパン パンこ でんぶん さとう	クリームマーガリン あぶら ドレッシング バター	652 806.0	20.0 25.0
8	金	地産地消 八千代の日こんだて カレーライス(ごはん カレーシチュー) 牛乳 八菜丸たまごやき 八千代町産〜梨〜	ぶたにく レバー たまご	牛乳 脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご なし	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら あぶら	654 797	20.9 23.8
11	月	ごはん 牛乳 チキンカツ(ソース) キャベツとわかめのサラダ(サウザンドレッシング) ほうれんそうのみそしる	とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ はくさい たまねぎ	ごはん パンこ でんぶん	あぶら ドレッシング	643 818	21.8 27.6
12	火	ごはん 牛乳 えびシューマイ(小2こ 中職3個) マーボー豆腐 フルーツのソーダゼリーあえ	いとよくだい えび ぶたにく 豆腐 ぶたにく だいず とりにく みそ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが もも パインアップル ナタデココ レモン	ごはん パンこ さとう こむぎこ でんぶん さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	692 883	23.9 29.7
13	水	ひやしごまだれうどん(ソフトめん うどんのぐ) 牛乳 カレーコロッケ パニライスふうデザート(学配)	かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり グリーンピース たまねぎ	ソフトめん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	ごまドレッシング あぶら マーガリン	621 730	14.2 16.1
14	木	せかいのりょうり〜フランスメニュー〜 ソフトフランスパン ラフランスジャム 牛乳 しろみさかなのナポリふう フレンチサラダ(フレンチドレッシング) かぼちゃのポタージュ	ホキ	牛乳	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	フランスパン ラフランスジャム さとう	ドレッシング バター あぶら	665 809	23.3 28.3
15	金	ごはん 牛乳 ハンバーグわふうおろしソースかけ ポテトサラダ(マヨネーズ) あつあげともやしのみそしる	とりにく ぶたにく たまご あつあげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり もやし キャベツ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	マヨネーズ	672 830	23.0 27.8
19	火	むぎごはん せとふうみふりかけ 牛乳 ぎょうざ(小2こ 中職3個) ぶたキムチいため わかめスープ	いわし ぶし かつおぶし たまご ぶたにく とりにく ぶたにく	のり 牛乳	にら にんじん	キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが たまねぎ はくさい りんご にんにく しょうが しいたけ ながねぎ えのきたけ たけのこ	むぎごはん さとう パンこ さとう こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	617 786	21.7 26.6
20	水	けんちんうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ(2こ) ブロッコリーとコーンのサラダ(ノンエッグマヨネーズ) つぶあんのミニおはぎ	とうふ みそ ちくわ	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー	とうもろこし	ソフトめん てんぷらこ(こむぎこ)	ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	708 867	22.1 26.9
21	木	せかいのりょうり〜台湾メニュー〜 くろコッペパン 牛乳 ショウロンポー(2こ) 台湾産〜文旦(ぶんたん)〜 チンツァイトウフータン ミックスナッツ	ぶたにく とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶんたん えのきたけ たまねぎ しいたけ	くろコッペパン こむぎこ パンこ でんぶん さとう	アーモンド カシューナッツ ヘーゼルナッツ あぶら	656 763	27.0 30.4
22	金	ごはん 牛乳 さばのピリッとジャン こんにやくサラダ にくだんごのみそしる	さば ちくわ とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	にんにく しょうが こんにやく もやし きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ドレッシング(塩だれ) あぶら	689 862	28.1 33.8
25	月	かみかみこんだて むぎごはん 牛乳 とりのからあげ きりほしだいこんのもの キャベツのうましおスープ	とりにく さつまあげ かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく だいこん しいたけ キャベツ もやし たまねぎ しょうが	むぎごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	620 765	24.1 28.2
26	火	ごはん あじのり 牛乳 にくやさいいため ひややっこ(タレつき) だいこんとわかめのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	のり 牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ りんご にんにく しらたき しょうが だいこん えのきたけ しめじ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	623 763	25.5 29.4
27	水	カレーうどん 牛乳 ハッシュポテト あんぱんどうふ	ぶたにく レバー	脱脂粉乳	にんじん	もやし しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ たまねぎ	ソフトめん でんぶん こむぎこ	あぶら	644 818	20.1 24.9
28	木	あげパン 牛乳 ごまつなのソテー ワンタンスープ スティックチーズ	ウインナー ぶたにく たまご みそ	牛乳	ごまつな にんじん チンゲンサイ	とうもろこし はくさい たまねぎ しょうが ながねぎ	コッペパン さとう	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	641 787	20.1 23.9
29	金	おつきみこんだて ごはん 牛乳 スコッチエッグ(ケチャップ) ごもくめ つきみだんごしる ぶどうゼリー	たまご ぶたにく とりにく だいず ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しらたき だいこん ながねぎ	ごはん パンこ さとう さとう もち米 でんぶん ゼリー さとう	あぶら あぶら	671 805	22.5 25.5

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。  
 ※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、  
 使用食材のすべては記載しております。  
 (アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)  
 ※魚料理については「青」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。  
 ※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コンヒカリ)」「やさい(きゅうり ながねぎ なす)」「くだもの(梨)」を使用します。  
 近隣の市町村からは「こまつな チンゲンサイ ごぼう その他」を使用しています。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和5年度7月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆