



# 9月 予定献立表

よていこんだてひょう

令和2年度

いすみ市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料と置き				小学校・中学校			
				主に肉や魚になる(肉)		主に卵の卵黄を置き(卵)		エネルギー( kcal )			
				1群	2群	3群	4群	たんぱく質( g )	脂質( g )		
1	火	○	ごはん とり肉のごま酢かけ 野さいのちゅうかに フルーツあんぱん風豆乳プリン	とりに肉 ぶた肉 うずらたまご 豆乳		緑黄色野菜 にんじん いんげん	その他の野菜・果物 にんにく しょうが 玉ねぎ ししいたけ たけのこ キャベツ あんず もも	米 さとう さとう かたくりこ さとう	ごま 油 ごま油	707 29.6 23.7 2.2	855 36.1 28.4 2.6
2	水	○	サフランライス エビクリームソース ブロッコリーサラダ (小) お米と豆乳のパパロア(みかん) (中) 梨(なし) (中) アーモンド小魚	とりに肉 えび 豆乳 大豆	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン 玉ねぎ みかん 梨(なし)	米 米こ さとう 水あめ さとう 米こ	油 油 さとう	664 24.8 17.9 2.3	701 31.6 19.6 2.6
3	木	○	ごはん 白身魚のねぎソースかけ はるさめスープ チョコクレープ	白身魚(メルルーサ) ぶた肉 豆乳		にんじん ぼんこのねぎ	長ねぎ はくさい 玉ねぎ	米 かたくりこ はるさめ 果ご さとう	油 油 ごま油 油 ココア	666 24.0 21.7 1.5	769 28.4 22.4 1.7
4	金	○	ごはん さばのぶんかぼし 肉じゃが フルーツと野さいのゼリー	さば ぶた肉		にんじん かぼちゃ にんじん	玉ねぎ しらたき オレンジ みかん	米 小麦こ はるさめ さとう かたくりこ さとう	油 油	787 28.8 27.4 2.3	826 33.5 31.3 2.6
7	月	○	ごはん 野さいはるまき ピビンバ風炒め フルーツポンチ	とりに肉 ぶた肉 豆乳	かんてん	にんじん にんじん なら	たけのこ もやし にんにく もやし 長ねぎ パイン みかん もも レモン りんご ぶどう ナタデココ	米 小麦こ はるさめ さとう かたくりこ さとう	油 油 ごま油	751 35.2 24.4 1.3	865 40.7 26.1 1.5
8	火	○	ごはん 鮭(さけ)のにんじんマヨネーズやき A B のスープ ブロッコリーごまサラダ	さけ ベーコン		にんじん にんじん ごまつな ほうろっこりこ	玉ねぎ しめじ コーン	米 マカロニ マカロニ ごま 油	マヨネーズ ごま 油	630 25.9 21.2 1.8	755 30.7 24.3 2.1
9	水	○	ごはん ぶたどんの具 きりぼしだいこんのごまずあえ (小) 梨(なし) (中) お米と豆乳のパパロア(みかん)	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ しらたき しょうが きりぼしだいこん もやし きゅうり 梨(なし) みかん	米 さとう さとう 水あめ さとう 米こ	油 油 ごま	629 27 17.2 2	789 31.3 21.7 2.4
10	木	○	ナン キーマカレー ハニーサラダ 青りんごゼリー	ぶた肉 大豆	スキムミルク チーズ	にんじん ビーマン にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ パナ りんご ココナッツミルク マンゴー チャツネ きゅうり りんご	米 小麦こ さとう 小麦こ さとう じゃがいも はちみつ さとう	油 油 ごま油	720 31.2 26 2.6	868 37.4 33 3.4
11	金	○	ごはん 豆ふハンバーグ いもち汁(みそ味) 香味(こうみ)サラダ (中) こぶくるナッツ	たまご 豆ふ とりに肉 とりに肉 みそ ひよこ豆		にんじん にんじん	玉ねぎ えだまめ えのきたけ しめじ しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんにく	米 小麦こ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも 小麦こ さとう	油 油 ごま アーモンド ピーナッツ カシューナッツ	684 26.4 17.6 3.1	828 24.9 27.8 4.1
14	月	○	ごはん えびしゅうまい 2こ マーボー豆腐 もやしサラダ	いとよりだい えび ぶた肉 みそ とりに肉 豆ふ		にんじん なら ごまつな	玉ねぎ にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ もやし	米 パンこ 小麦こ さとう かたくりこ さとう	油 油 ごま 油	691 26.1 25.1 2.4	854 31.2 30.6 3.3
15	火	○	ごはん ハンバーグきのこソース わかめスープ コーンサラダ	とりに肉 ぶた肉 豆腐	かんてん わかめ	なら にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ プルーン レモン	米 さとう さとう	油 油	620 24.4 21.3 1.7	752 29.3 25.1 2.3
16	水	○	ごはん さんまのかつおぶしに 根菜(こんさい)のみそしる 大豆のいそに (中) フローズンヨーグルト	かつおぶし さんま あつあげ みそ とりに肉 大豆 油あげ	ひじき ヨーグルト	にんじん にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ こんにゃく	米 さとう さとう	油 油 油	681 28.7 25 2.3	857 33.9 28.9 2.6
17	木	○	あまなっ豆パン ハムチーズピカタ 野さいスープ ペンネアラピアータ	あまなっ豆 たまご ハム とりに肉 豆ふ ウインナー	スキムミルク チーズ	にんじん にごまつな にんじん トマト	玉ねぎ えのきたけ にんにく 玉ねぎ	小麦こ 米こ 油 油 マカロニ さとう	マーガリン 油 油 油	682 24.5 24.3 2.6	874 30.4 30.7 3.6
18	金	○	ごはん かつおフライ かきたまじる ごぼうサラダ	かつお 大豆 なると(いとより) おきあみ たら たまご	くきわかめ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ごぼう きゅうり	米 パンこ 小麦こ かたくりこ	油 油 ごま マヨネーズ	675 25.0 24.6 2	828 31.6 28.4 2.3
23	水	○	七分つきごはん プレーンオムレツ ボークカレー ブロッコリーのおかかあえ	たまご ぶた肉 かつおぶし	スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ パナ りんご ココナッツミルク マンゴー チャツネ	米 かたくりこ じゃがいも 小麦こ さとう	油 油 油	711 25.3 25.5 2.6	869 30.5 31.1 3.3
24	木	○	ごはん ほきガーリックたつたあげ ちゅうかふうなめスープ マカロニサラダ (中) チーズ	ほき かにかまぼこ(かたくりこ さとう たまご さかな) たまご	チーズ	にんじん	にんにく たけのこ えのきたけ なめこ 長ねぎ きゅうり キャベツ	米 かたくりこ かたくりこ マカロニ さとう	油 ごま油 マヨネーズ	627 24.4 22.7 1.7	786 30.7 28.0 2.3
25	金	○	ごはん 生あげのみそに ちゅうかふうあえもの メロン	生あげ ぶた肉 みそ		にんじん ごまつな	しょうが ししいたけ たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり メロン	米 さとう さとう	油 ごま油 油	645 26.9 21 1.6	760 31.2 23.7 1.8
28	月	○	ごはん 野さいと魚のつつみむし チンジャオロースー あんぱんどうふ	たら とりに肉 ぶた肉	乳せいひん	ビーマン にんじん	たけのこ えだまめ 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ しょうが レモン もも パイン みかん	米 小麦こ 米こ かたくりこ さとう	油 油	732 43 19.9 1.6	851 49.7 21.5 1.6
29	火	○	ごはん あげどりのレモンソース タイムンスープ しそひじきあえ	とりに肉 とりに肉	わかめ ひじき	にんじん しそ ごまつな	しょうが にんにく レモン 玉ねぎ もやし キャベツ うめ	米 かたくりこ さとう ビニラジ さとう	油 油 ごま	698 26 24.3 2	828 30 28 2.5
30	水	○	ごはん ししゃもフリッター 2本 けんちんじる もやしかんこくナムル (中) ミックスベリーヨーグルト	ししゃも 豆腐 油あげ	あおさ おきあみ ヨーグルト	にんじん にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ もやし きゅうり いちご りんご ラズベリー	米 小麦こ 米こ さといも さとう	油 油 ごま 油	632 23.2 22.7 2.3	793 28.7 24.9 2.5

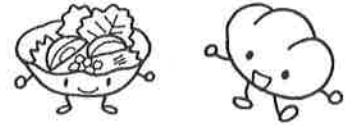
● 材料の割合で献立を変更することがあります。  
● 献立表中の(中)は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。  
● 献立等に関するお問い合わせがありましたら、いすみ市学校給食センター (Tel 90-5222) 栄養士までご連絡ください。  
● 給食で使用している食材の産地はいすみ市ホームページで確認できます。  
● お知らせ ● 今月使用するマヨネーズは、即出来のものは入っていません。  
● 小学校2日・4日、中学校4日・9日・16日・30日のデザートは、業者から直接学校へ配送されます。(2日・9日はクラス分けを学校でお願いします。)

文部科学省 基準	650 18 2	830 34.2 23 2.5
-------------	----------------	--------------------------

# 9月給食だより

まだまだ残暑ざんしょのきびしい日ひが続つづいています。夏の疲れなつつかが出てくるころですので、早寝はやね・早起はやおきを心こころがけ、朝ごはんをしっかりと食たべて登校とうこうしましょう。

## あさ 朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは、午前中ごぜんちゆうを元気にげんきにすごすためのエネルギーのもとで、休やすんでいた脳のうやからだを目覚めさせるやくわりをもっています。朝ごはんをおいしく食たべるためには、寝る直前ねちよせんに食たべないようにすること、早寝はやね・早起はやおきをして時間じかんにゆとりをもつことが大切たいせつです。



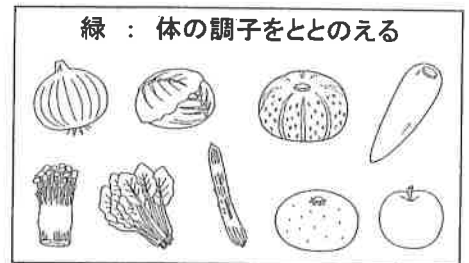
あさ 朝ごはんにも

赤

黄

緑

の食たべ物ものをとりいれよう！



つく 作つくってみよう♪朝ごはん



### ウィンナーロール

【材料(4人分)】

- ・食パン(8枚切り) 4枚
- ・スライスチーズ 4枚
- ・ウィンナー 4本
- ・アルミホイル 4枚

【作り方】

- ① アルミホイルの上に食パンをのせる。
- ② 食パンの上にスライスチーズとウィンナーをのせて、アルミホイルで包みオーブンで焼く。

☆ウィンナーをハムに変えてもおいしいですよ！

### ごはんのおとも ～ たまごみそ ～

【材料(4人分)】

- ・卵(M) 3個
- ・みそ 小さじ2
- ・さとう 大さじ1/2
- ・酒 小さじ1/2
- ・水 適量

【作り方】

- ① なべにみそ、さとう、酒を混ぜる。みそのかたまりのないように水でのばす。
- ② ①をかき混ぜながら、弱火にかけ煮る。
- ③ フツフツとしてきたら、溶き卵を少しずつまわし入れ、かき混ぜながら、炒る。