



9月 予定献立表

令和3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 エネルギー たん白質 脂質 塩分	中学校 エネルギー たん白質 脂質 塩分
				主に畜肉になる(肉)		主に植物性になる(穀)		その他の野菜・果物			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	○	ごはん 豆乳コロッケ(ソース) 大根とわかめのピリ辛スープ 和風マカロニサラダ	豚肉 ぶた肉 大豆	わかめ	にんじん にんじん	玉ねぎ コーン だいこん 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 かたくりこ 小麦こ パンこ	油 ごま油 マヨネーズ	692 21 26.8 1.7	818 38.2 30.4 2.1
2	木	○	ごはん とり肉のごまバター焼き とんじり いそかあえ (中)アーモンドフィッシュ	とり肉 ぶた肉 みそ かつおぶし		にんじん ごまつな	ごぼう 玉ねぎ だいこん こんにやく 長ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも	バター ごま油 アーモンド ごま	665 29.2 22 2.4	847 38.2 28.9 3
3	金	○	ごはん なただんの具 切りほしだいごんのごますあえ (小) 梨(なし) (中) オレンジゼリー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ しらすき しょうが 切りほしだいごん もやし きゅうり 梨(なし) オレンジ	米 さとう	油 ごま	632 27.5 17.4 2	783 31.7 19.4 2.5
6	月	○	ごはん メンチカツ(ソース) のっぺいじり しそひじきあえ	ぶた肉 大豆 とり肉	乳せいひん	にんじん	玉ねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	米 パン粉 さとうも かつくりこ	油 ごま油	699 24.2 25.1	861 28.8 30.3
7	火	○	ごはん ポークチャップ ちくさあえ (小) オレンジゼリー (中) 梨(なし) (中) こぶくろナッツ	ぶた肉		にんじん ごまつな	キャベツ にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ オレンジ 梨(なし)	米 さとう かつくりこ さとう さとう	油 ごま油	845 26.5 17 1.4	826 34.4 26.5 1.7
8	水	○	ごはん あじごまみそ漬け どさんこじる 切りほしだいごんのにも	あじ ぶた肉 みそ こまやとらふ 油あげ		にんじん ほんのらネギ	コーン にんにく しょうが 切りほしだいごん ししいたけ	米 さとう じゃがいも さとう	ごま バター 油	670 33.7 19.5 2.3	797 39.9 22 2.9
9	木	○	ごはん ハンバーグケチャップソース ABCスープ ブロッコリーサラダ	たまご とり肉 ぶた肉 ベーコン	スキムミルク	にんじん ごまつな ブロッコリー にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ しめじ コーン 玉ねぎ	小麦こ 米こ さとう マカロニ	マーガリン 油	698 28.3 26.6 2.5	880 35.2 32.5 3.3
10	金	○	ごはん とり肉ちゅうかやき ワンタンスープ ごまあえ (中) ヨーグルト	とり肉 みそ ぶた肉		にんじん ごまつな	にんにく しょうが 長ねぎ しょうが 長ねぎ もやし もやし	米 さとう 小麦こ さとう	ごま 油 ごま	641 28.2 20.6 2.1	834 37 25.1 2.5
13	月	○	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかやきあえ ぶどうゼリー	ぶた肉 みそ とり肉 豆腐		にんじん なら ごまつな	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり ぶどう	米 さとう かつくりこ さとう さとう	油 ごま油 油	671 25.6 21.1 2.5	792 29.6 24 3.1
14	火	○	ごはん スパイシー唐揚げ わかめと玉ねぎのみそしる 香味(こうみ)サラダ	とり肉 豆腐 油あげ みそ まぐろ	わかめ		にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 米こ かつくりこ	油	701 29.3 26.6 2.3	856 35.6 31.9 2.8
15	水	○	ごはん コーンしゅうまい 小1こ 中2こ 生あげのちゅうかに えだ豆サラダ	たら 大豆 生あげ ぶた肉		にんじん	どうもろこし 玉ねぎ しょうが じいだげ たけのこ 玉ねぎ キャベツ	米 パンこ 小麦こ さとう かつくりこ	油 ごま油	692 28.8 23.7	868 35 28.5
16	木	○	ごはん コッペパン 白身魚フライ(ソース) 栗このホワイトシチュー コーンサラダ	白身魚(ホキ) とり肉 みそ	スキムミルク チーズ	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ ブルーベリー レモン	米 小麦こ 米こ さとう パンこ 小麦こ じゃがいも 米こ	マーガリン 油 油	731 30.0 28.2 2.7	893 36.5 30.6 3.3
17	金	○	七分つきごはん ほうれん草オムレツ ポークカレー 三色あえ	たまご ぶた肉	スキムミルク チーズ	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ パナナ りんご ココナッツミルク マンゴー チョコ コーン	米 じゃがいも 小麦こ さとう	油	720 25.5 25.4	881 30.4 30.6
21	火	○	ごはん さばしそ西京漬け 月見汁 小松菜のサラダ (中) チーズ	さば みそ とり肉 油あげ まぐろ		しそ にんじん ごまつな	だいこん 長ねぎ きゅうり コーン	米 さとう もち米 さとう	油 ごま油	697 27.2 26.1 1.8	865 33.9 32.7 2.6
22	水	○	ごはん 焼肉あんかけ丼の具 ブロッコリーとコーンのおかかあえ レモンマフィン	ぶた肉 かつおぶし 豆乳	わかめ 乳せいひん	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ コーン レモン	米 さとう かつくりこ さとう 米こ	油 ごま油 ごま	705 27.1 20.5 2.1	825 31.4 22.9 2.5
24	金	○	わかめごはん カレーハムロールフライ レタスとコーンのスープ ごまじゃこサラダ (中) 乳酸菌飲料 ぶどう	たまご ぶた肉 ぶた肉 豆腐	わかめ 乳せいひん	にんじん ほうれん草 ごまつな にんじん	玉ねぎ レタス コーン キャベツ ぶどう	米 じゃがいも パンこ 小麦こ	油 ごま 小麦こ ごま ごま油	659 23.1 22.9 2.6	873 31.9 28.4 3.4
27	月	○	ごはん ハヤシルー のりサラダ 豆乳とパナナのババロア	ぶた肉 豆乳 大豆こ	スキムミルク チーズ のり	にんじん トマト ごまつな	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ もやし パナナ	米 じゃがいも 小麦こ さとう	油 油	747 26.5 23.5 1.9	876 30.4 26 2.4
28	火	○	ごはん 餅(あじ)南蛮漬け 豆腐とだいごんのみそしる 大豆のいそに	あじ 豆腐 油あげ みそ ぶた肉 大豆 油あげ		にんじん	玉ねぎ だいごん こんにやく	米 かたくりこ さとう	油	647 29.1 21.1 2.2	775 34.5 24 2.7
29	水	○	ごはん とり肉のうめやき さつまじる 大根菜とじゃこのいためもの	とり肉 豆腐 みそ		にんじん だいごん ねんじん	玉ねぎ だいごん こんにやく 長ねぎ	米 さとう さつまいも	油 ごま油 ごま	635 27.4 19.1 2.2	774 33.5 23.3 2.6
30	木	○	ごはん ペペロンチーノ 鮭(さけ)のコーンマヨネーズやき にんじんサラダ 黒しケーキ	ベーコン さけ まぐろ たまご	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ にんにく コーン きゅうり セロリ 玉ねぎ レモン	米 スバゲツディ さとう 小麦こ さとう	オリーブオイル マヨネーズ 油	678 24.6 37 2.4	851 31.2 46.3 3.1

* 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(小)は小学校のみ(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 80-5222)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卵由来のものが入っていません。
 ・小学校7日・30日、中学校5日・10日・24日・30日のデザートは業者から直接配送されます。(30日はクラス分けを学校でお願いします。)
 ・今月はいすみ市産有機野菜の長ねぎとら、じゃがいもを使用します。
 ・今月給食で提供する鮭はいすみ市産です。

文部科学省
基準

650	830
26.8	34.2
18	23
2	2.5