

9月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・なす

(千葉県産) 豚肉・鶏肉・切干大根・マッシュルーム・梨・さつまいも・小松菜・チンゲン菜
・にら・じゃがいも・たまねぎ

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (火)	麦ご飯					米 大麦		859
	牛乳		牛乳					15.3
	棒餃子2個	豚肉 大豆 味噌		にら	キャベツ にんにく 生姜 長ねぎ	砂糖 小麦粉	ごま油	19.5
	豚丼の具	豚肉		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油	2.7
	春雨スープ	鶏肉	わかめ	にんじん 小松菜	コーン たけのこ きくらげ	春雨		
	ジョア		ジョア					
3 (水)	ご飯					米		790
	牛乳		牛乳					17.2
	赤魚のたまり醤油焼き	赤魚			生姜			21.2
	筑前煮	鶏肉 さつまいも 竹輪		にんじん	ごぼう たけのこ	里いも 砂糖	油	2.6
	スタミナ汁	豚肉 絹揚げ 味噌		にんじん 小松菜	にんにく 大根 キャベツ 長ねぎ		油	
	アセロラゼリー					ゼリー		
4 (木)	麦ご飯					米 大麦		802
	牛乳		牛乳					12.9
	ツナオムレツ	卵 まぐろ			玉ねぎ	砂糖	油 マヨネーズ	22.0
	挽肉カレー	鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	油 ルウ	2.1
	梨				梨			
5 (金)	ココア揚げパン					パン 砂糖	油	866
	牛乳		牛乳					16.5
	ブロッコリーとウインナーのソテー	フランク		にんじん ブロッコリー	にんにく コーン		油	34.7
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	油	2.3
8 (月)	麦ご飯					米 大麦		874
	牛乳		牛乳					13.0
	小籠包2個	豚肉			キャベツ 生姜 たけのこ 玉ねぎ 椎茸	小麦粉 でん粉 春雨 砂糖	油	30.0
	きゅうりの中華和え			にんじん	きゅうり	砂糖	油 ごま油	2.6
	ジャジャン豆腐	豚肉 絹揚げ 味噌		にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸	砂糖 でん粉	油 ごま油	
9 (火)	ご飯					米		783
	牛乳		牛乳					17.7
	鶏肉の三味焼き	鶏肉			長ねぎ		ごま	28.0
	納豆和え	納豆 鰹節	のり	にんじん 小松菜	もやし			2.4
	なすの味噌汁	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌		にんじん	玉ねぎ なす			
10 (水)	肉うどん	豚肉 油揚げ なたと		にんじん ほうれん草	長ねぎ 干し椎茸	うどん		748
	牛乳		牛乳					20.6
	たらのレモン風味揚げ	たら			レモン汁	砂糖 でん粉	油	39.8
	ブロッコリーとじゃがいものサラダ	ベーコン		ブロッコリー にんじん		じゃがいも 砂糖	油	3.5
	ミニあんパン					あんパン		
	チーズ		チーズ					
11 (木)	ご飯					米		788
	牛乳		牛乳					16.5
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖		27.2
	小松菜のお浸し	鰹節		にんじん 小松菜	もやし			2.1
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 干し椎茸 長ねぎ	里いも でん粉	ごま油	
12 (金)	ご飯					米		802
	牛乳		牛乳					17.1
	鮭の照り焼き	鮭				砂糖 でん粉		23.1
	小松菜の薬味和え			にんじん 小松菜	もやし 生姜	砂糖	ごま油	2.0
	飛鳥汁	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ	じゃがいも		
	ぶどうゼリー					ゼリー		
16 (火)	ご飯					米		822
	牛乳		牛乳					15.6
	鶏肉のごま酢かけ	鶏肉				砂糖	ごま	25.4
	ひじきの炒り煮	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	2.0
	いも団子汁	豚肉		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	いももち		

旬の果物～梨～



重陽の節句献立

奈良県の郷土料理～飛鳥汁～

飛鳥汁は、鶏肉、野菜を牛乳、味噌、だし汁で煮込んだ料理です。

9月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・なす

(千葉県産) 豚肉・鶏肉・切干大根・マッシュルーム・梨・さつまいも・小松菜・チンゲン菜
・にら・じゃがいも・たまねぎ

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 (水)	麦ご飯					米 大麦		813
	牛乳		牛乳					17.8
	いかの塩糀焼き	いか			にんにく		ごま油	21.8
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マロニー 砂糖	ごま油 油	3.5
	麻婆もやし	豆腐 豚肉 大豆 味噌		にんじん にら	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ だけのこ 長ねぎ 干し椎茸	砂糖 でん粉	油 ごま油	
18 (木)	ご飯					米		843
	のりの佃煮		のり			砂糖		14.1
	牛乳		牛乳					29.5
	鶏そぼろと大豆の玉子焼き	卵 鶏肉 大豆		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	油 砂糖		2.4
	塩肉じゃが	豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	じゃがいも	ごま油 ごま	
	田舎汁	鶏肉 油揚げ 味噌		にんじん	ごぼう 大根 えのき			
19 (金)	コッペパン					パン		787
	いちごジャム					ジャム		16.1
	牛乳		牛乳					33.9
	チキングラタン	鶏肉	牛乳 チーズ		玉ねぎ	小麦粉 じゃがいも	油	2.8
	花野菜サラダ	まぐろ		ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー	はちみつ	油	
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん トマト パセリ	セロリー 玉ねぎ キャベツ	砂糖 マカロニ	油	
22 (月)	ご飯					米		887
	牛乳		牛乳					12.9
	秋刀魚の蒲焼き	秋刀魚				砂糖 でん粉	油	26.9
	和風和え		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.5
	根菜の味噌汁	油揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里いも		
	おはぎ					おはぎ		
24 (水)	菜飯	鯉節		京菜 大根菜 広島菜		米 砂糖		848
	牛乳		牛乳					12.4
	焼売2個	豚肉			玉ねぎ 生姜	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖		22.5
	野菜炒め	豚肉 鯉節		にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ	砂糖	油	2.3
	フルーツ杏仁豆腐				みかん 桃 パインアップル	杏仁豆腐		
25 (木)	ご飯					米		895
	牛乳		牛乳					14.1
	鯖のカレー醤油焼き	鯖				砂糖		32.9
	豆腐サラダ	豆腐 鯉節	のり		キャベツ きゅうり	砂糖	油	2.6
	さつま汁	鶏肉 味噌		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	さつまいも	油	
26 (金)	きな粉トースト	大豆 きな粉				パン 砂糖	マーガリン	814
	牛乳		牛乳					16.2
	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン		にんじん ほうれん草	コーン		油	33.2
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	マカロニ 米粉	油	2.5
29 (月)	ご飯					米		823
	牛乳		牛乳					15.6
	ハンバーグトマトソース	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	25.9
	キャベツとチキンのサラダ	鶏ささみ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	2.4
	ABCマカロニスープ	豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム	マカロニ	油	
30 (火)	ご飯					米		834
	牛乳		牛乳					15.4
	シルバー香味焼き	シルバー			生姜 にんにく	砂糖	ごま油	24.6
	ビビンバナムル			にんじん ほうれん草	もやし 切干大根 にんにく	砂糖	油 ごま油	2.8
	中華コーン玉子スープ	卵 豆腐		チンゲン菜	玉ねぎ えのき コーン	でん粉	ごま油	
	さつま芋と栗のタルト					タルト		

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

※材料は主なもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	825kcal
たんぱく質E比	13~20%	15.6%
脂質E比	20~30%	27.5%
食塩相当量	2.5g	2.5g