

9月 よていこんだてひょう(ぜんはん)

※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。

※㊥は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和7年9月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質の割合 (%)	
					食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
2 (火)	ごはん		こめ		710	865
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.9	12.3
	かいせんシュウマイ (低①高②中学②)	たら いか	シュウマイのかわ パンこ	キャベツ たまねぎ	22.4	20.5
	やきにくどんのぐ	ぶたにく みそ	さとう あぶら こま でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん えのき しょうが にんにく りんご	1.8	2.1
	ナタデココボンチ		ナタデココ ゼリー	パイナップル みかん もも		
3 (水)	コッペパン		パン		630	789
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1	15.2
	フランクフルトチリソース	フランクフルト だいす	あぶら さとう	にんにく たまねぎ ビーマン トマト	24.0	24.0
	はなやさいサラダ		あぶら はちみつ	にんじん カリフラワー コーン ブロッコリー	2.4	3.2
	ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ マッシュルーム		
4 (木)	㊥ウエハースCa		ウエハース			
	ごはん		こめ		657	810
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.9	16.6
	さばのぶなかほし	さば			28.4	26.4
	こまつなとちくわのあえもの	ちくわ あぶらあげ	こま さとう あぶら こまあぶら	こまつな にんじん もやし	2.0	2.5
5 (金)	ぐだくさんみそしる	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら	にんにく にんじん だいこん キャベツ こんにゃく ねぎ		
	むぎごはん	いんざいさん なし 印西産 梨	こめ おおむぎ		664	835
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.9	12.4
	とうふサラダ	とうふ ちりめん かつおぶし のり	さとう あぶら	キャベツ きゅうり	24.9	23.4
	ポークカレー	ぶたにく いんげんまめ レンズまめ	じゃがいも ルウ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	1.7	2.2
8 (月)	なし			なし		
	ごはん		こめ		609	767
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.0	15.7
	ハンバーグおろしソース	ぶたにく とりにく	さとう	たまねぎ だいこん にんにく しょうが レモン	26.9	25.2
	きゅうりのなんばんづけ		さとう こまあぶら	きゅうり にんじん	1.9	2.4
9 (火)	けんちんじる	とりにく とうふ	こまあぶら さといも	だいこん にんじん ごぼう こまつな こんにゃく		
	ごはん		こめ		674	839
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.4	18.0
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	29.1	27.1
	なまあげとなすのみそいため	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら さとう でんぶん	しょうが にんじん キャベツ なす	2.2	2.5
10 (水)	すましじる	とりにく かまぼこ		にんじん だいこん えのき こまつな しいたけ		
	ごはん		こめ		637	778
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	15.4
	ごもくあつやきたまご	たまご とりにく	さとう あぶら	ほうれんそう にんじん しいたけ だけのこ	22.3	21.1
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし		にんじん ほうれんそう キャベツ	1.7	1.9
11 (木)	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも あぶら	ねぎ にんじん だいこん こんにゃく		
	ばくがゼリー		ゼリー			
	めんたいガーリックトースト	めんたいこ	パン マーガリン オリーブオイル	にんにく パセリ	619	742
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3	14.8
	ツナコーンサラダ	ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	37.4	37.1
12 (金)	さつまいものクリームに	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク とうにゅう	さつまいも こめこ パター	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	2.0	2.6
	ごはん		こめ		637	778
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.6	16.5
	いわしのオレンジに	いわし	さとう	オレンジ	27.8	26.8
	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく だいす	こまあぶら さとう こま でんぶん	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ いら はくさいキムチ しょうが にんにく	2.1	2.5
16 (火)	だいこんとさといものみそしる	あぶらあげ みそ	さといも	だいこん しめじ ねぎ		
	ごはん		こめ		691	863
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.7	16.1
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		しょうが にんにく	29.8	27.4
	ひじきのいために	ひじき さつまあげ だいす	さとう	こんにゃく にんじん えだまめ	2.1	2.5
17 (水)	いもだんごじる	とりにく あぶらあげ	あぶら いももち	ごぼう だいこん にんじん しいたけ こまつな		
	トマトとベーコンのペンネ	ベーコン チーズ	マカロニ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト パセリ	645	755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.7	17.0
	あじアーモンドフライ	あじ	こむぎこ パンこ アーモンド あぶら		39.5	39.0
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とりにく	あぶら さとう	ブロッコリー にんじん コーン	1.9	2.6
レモンカスタードタルト			タルト			



9月 よていこんだてひょう(こうはん)



※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。

※㊤は中学生のみに提供します。

印西市印樺学校給食センター 令和7年9月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal) たんぱく質1割増し比 (%) 脂質1割増し比 (%) 食塩相当量 (g)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)		
18 (木)	ごはん		こめ		631	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.7	16.4
	さけのしおやき	さけ			24.8	23.6
	ごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	2.3	2.8
	なめこじる	 とうふ みそ		なめこ だいこん だいこんのは にんじん ねぎ		
	ぶどうゼリー		ゼリー			
19 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		706	891
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.2	12.9
	はるまき	ぶたにく	こむぎこ はるまきのかわ はるさめ あぶら	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん	34.3	32.4
	チョレギサラダ	のり	あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり にんにく	2.1	2.6
	はっほうさい	ぶたにく いか なんと うすらたまご	あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ もやし たけのこ はくさい しいたけ チンゲンサイ しょうが		
22 (月)	ごはん		こめ		636	803
	ふりかけ	あおのり さばぶし いわしぶし	さとう ごま		16.9	16.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0	24.9
	とりにくのレモンじょうゆやき	とりにく	さとう	しょうが レモン	2.0	2.4
	あおなのいそかあえ	のり かつおぶし	さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん		
	しらたまじる	とりにく	しらたま	だいこん にんじん こまつな しいたけ		
24 (水)	コッペパン		パン		642	808
	いちごジャム		ジャム		15.5	15.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			35.2	34.4
	なすのミートソースグラタン	ぶたにく	マカロニ パンこ オリーブオイル	なす たまねぎ トマト にんにく	2.5	3.6
	かいそうサラダ	かいそう わかめ ツナ	ごまあぶら さとう	もやし きゅうり		
	ポトフ	ぶたにく ウィンナー レンズまめ	じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ		
25 (木)	ごはん		こめ		619	759
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.6	17.2
	あかうおのしろじょうゆやき	あかうお			20.4	18.4
	きんぴらごぼう	さつまあげ	さとう ごま あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく	2.2	2.7
	かきたまじる	たまご なんと とうふ	でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ こまつな		
	ももゼリー		ゼリー			
26 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		651	862
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	14.5
	ショーロンボー (低①高①中学②)	ぶたにく	でんぶん はるさめ ショーロンボーのかわ	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	26.8	26.7
	きりぼしだいこんのナムル		ごまあぶら さとう ごま	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん	2.3	3.0
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいす みそ	さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にら しいたけ		
29 (月)	ごはん		こめ		666	816
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.5	16.9
	いかのこうみゃき	いか みそ		しょうが にんにく ねぎ	20.9	19.9
	ちくさあえ	あぶらあげ	さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん	2.3	2.6
	とりとだいこんのもの	とりにく	あぶら さといも さとう	だいこん しいたけ こんにゃく にんじん さやいんげん		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
30 (火)	むぎごはん		こめ おおむぎ		687	856
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.2	15.6
	ヤンニョムチキン	とりにく	でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	28.3	27.0
	もやしとえだまめのサラダ		ごまあぶら	もやし にんじん えだまめ	2.2	2.9
	トックスープ	ぶたにく	トック	チンゲンサイ はくさい たけのこ にんじん しいたけ ねぎ		

※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のでご理解ご協力をお願いします。



夏から秋にかけて旬を迎える、バラ科ナシ属果実です。大きく分けて、果皮の色が黄緑色の「青梨」と、黄土色や赤茶色の「赤梨」があり、品種によって味わいは異なりますが、みずみずしくシャリシャリとした食感とさわやかな甘み特徴です。明治30年前後に、青梨の「二十世紀」、赤梨「長十郎」が発見され、かつてはこの2つが代表的な品種でした。その後、品種改良が進められ、現在は「幸水」や「豊水」といった甘みの強い品種が多く生産されています。主な産地は、千葉県と茨城県です。

	小学生 (中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー (kcal)	650	653	830	809
たんぱく質1割増し比 (%)	13.0~20.0	15.9	13.0~20.0	15.5
脂質1割増し比 (%)	20.0~30.0	27.9	20.0~30.0	26.6
食塩相当量 (g)	2.0	2.1	2.5	2.6

こちらのQRコードから、印西市学校給食センターホームページへアクセスできます。毎日の給食の写真やコメント、毎月の献立表などを掲載しています。ぜひご覧ください。
<https://kyusyoku.inzai.ed.jp/inbaccnter/todaykondate>



【手洗いマークについて】
給食前には、せっけん30秒かけて、ていねいに手を洗いましょう。手洗いマークのついている日は特にしっかり手を洗い、きれいな手で食べるようにしましょう。