## 

☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産)米・きゅうり (千葉県産)里芋・さつまいも・キャベツ・小松菜・大根・もやし・豚肉・鶏肉

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

	************************************				西市牧の原字形主に力や熱のす		行机 / 年 エネルギー(kcal)	
	献立				1			たんぱく質E比(%) 脂質E比(%)
(曜)		1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量(g)
1 1	ご飯					*		823
(水)	牛乳		牛乳					16.7
	鶏の照焼	鶏肉			生姜	砂糖 はちみつ でん粉		27.9
	れんこんのきんぴら	豚肉 さつま揚		にんじん	れんこん	砂糖	ごま油 ごま	2.5
				さやいんげん			C & // C &	2.5
	里芋の味噌汁	豆腐油揚味噌		小松菜	大根 長ねぎ	里いも		
2	ご飯					*		853
(不)	牛乳		牛乳		4. 4.			12.6
	野菜かき揚げ			にんじん しゅんぎく	ごぼう 玉ねぎ	小麦粉	油	28.4
	小袋天つゆ							2.3
	青菜の磯香和え	鰹節	のり	にんじん 小松菜	もやし	砂糖	ごま油	
	すきやき煮	豚肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ 白菜 えのき 長ねぎ	焼きふ 砂糖	油	
	きなこプリン					プリン	Nets.	707
	シュガー揚げパン 牛乳		牛乳			パン 砂糖	油	797 12.8
(312)	<u>キ乳</u> ジャーマンポテト	ベーコン	十五	I= 1, 1 × 1	コーン・エわぎ	1" + + 1%1 ) +	àrb.	33.1
				にんじん	コーン 玉ねぎ	じゃがいも	油	
8	ラビオリスープ	フランク 豚肉		にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ	小麦粉 パン粉 砂糖	油	2.9
	わかめご飯		わかめ			米		857
(月)	牛乳 十五夜献江	4	牛乳					12.6
	 鰯揚げ玉フライ	鰯			生姜	パン粉 小麦粉 砂糖	油	22.1
				にんじん	——————————————————————————————————————			
	里芋と鶏肉の甘辛煮	鶏肉 大豆		さやいんげん	生姜にんにく	里いも 砂糖	ごま油	2.8
	月見すまし汁	豆腐 なると		にんじん	大根 えのき たけのこ 干し椎茸 長ねぎ			
4	お月見ゼリー					ゼリー		
7	ご飯					*		808
(火)	牛乳		牛乳					15.1
	鶏肉のねぎ塩焼	鶏肉			長ねぎ レモン汁		ごま油	27.7
	おかかサラダ	鰹節		ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま 油	2.2
	さつまいもの味噌汁	豆腐 油揚 味噌		にんじん	ごぼう 長ねぎ	さつまいも		
8	ご飯					*		782
	牛乳		牛乳					16.4
	いかのチリソースかけ	いか			長ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	23.4
	チンジャオロースー	豚肉		パプリカ ピーマン	にんにく 生姜 たけのこ	砂糖 でん粉	油	2,7
		から		にんじん	にんだく 主安 たけのと	TEPRE C / UNI	/=	۷. ۱
	肉団子とビーフンのスープ	鶏団子		にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ	ビーフン		
9	ご飯			2 2 2 2 3 5		*		832
(木)	牛乳		牛乳					16.0
	鮭の味噌マヨ焼き	鮭 味噌					マヨネーズ	26.6
	千草和え	油揚		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	2.4
	ひっつみ汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 白菜 えのき 干し椎茸 長ねぎ	ひっつみ	油	
///	巨峰・シャインマスカット				巨峰 シャインマスカット			
	¬ ∧° 1,° > /	0.444 m		1		パン		786
	ブルーベリージャム	受護デー献立		1		ジャム		13.2
(金)	牛乳		牛乳	1				28.4
	ほうれん草グラタン	ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草		小麦粉	バター	3.2
	·			ブロッコリー	きゅうり	はちみつ	油	
8	ブロッコリーときゅうりのサラダ	*		にんじん	טיע שיט		//	
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん トマト	セロリー 玉ねぎ	じゃがいも マカロニ 砂糖	油	
14	麦ご飯					米 大麦		806
	牛乳		牛乳					13.5
	オムレツ	90				砂糖	油	25.2
0	わかめのゆずドレッシングサラダ		わかめ	ブロッコリー	コーン きゅうり ゆず果汁	砂糖	油	2.6
8	ハヤシルウ(きのこ)	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ	じゃがいも	油 ルウ	
					マッシュルーム	砂糖		7.47
	カレーうどん	豚肉 なると 油揚	<b>上</b> 回	にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ 長ねぎ	うどん	油 ルウ	747
(八八)	<u>牛乳</u>	## ch	牛乳			T 70.75 W	Neb.	20.0
	とり天	鶏肉		7071	にんにく 生姜	天ぷら粉	油	36.3
	ブロッコリーの中華サラダ			ブロッコリー にんじん		じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	3.2
	コアラパン					パン		
16	ご飯					*		803
( <del>-</del> <b>★</b> -)	十回		牛乳					14.3
	そぼろご飯の具	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ 生姜	砂糖 でん粉	油	22.4
	玉子とわかめのスープ	豆腐 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 コーン 長ねぎ		ごま油	2.1
8	さつまいものかりんとう揚げ					さつまいも 黒糖 砂糖	油	
	= = = = = = = = = = = = = = = = = = = =			I		未格 砂棉		

## 10月 予定献立表。 ◆◆◆◆ ••• ◆

☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産)米・きゅうり (千葉県産)里芋・さつまいも・キャベツ・小松菜・大根・もやし・豚肉・鶏肉

2.5g

食塩相当量

2.5g

1 日	$\Box$	±+ +	主に体を作	F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(kc たんぱく質E比)
性性   9.5   1.5	(曜)	献立							だかはく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g
1 日本の		ご飯		_ ur	O u i			901	864
おの音が表音   10	金)	牛乳		牛乳					16.2
3	ĺ	鯖の香り焼き	鯖			にんにく 長ねぎ		ごま油	33.1
在		納豆和え	納豆 鰹節						2.7
子型	_		豚肉 味噌		にんじん	生姜 ごぼう 大根 長ねぎ		油	
素値のおりん子し   一				上回			*		811
生現了の保管物の   184			去名	午乳			エル 単生		18.1
日本子   一部					L 4 1 4 6 - 2 2 1	ケギ ナッペツ		\$rh	
千上が野腹   8時   55   こんしん   100   1									2.2
日本列									785
数子名相   大型   18-0				牛乳					10.0
### 19 19 19 19 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10			大豆 豚肉 鶏肉		lc6	キャベツ 生姜 玉ねぎ	小麦粉 砂糖		21.7
プラグラコボンチ   14   14   14   14   14   14   14   1					にんじん	キャベツ きゅうり きくらげ	マロニー 砂糖	ごま油 油	2.1
在									_,
藤野 一下シド フライ   20							*		841
おかーモノドノブイ   おし   から   から   から   から   から   から   から   か				牛乳					14.1
和風和名   100   1		鯵アーモンドフライ	あじ					アーモンド 油	29.8
味噌けんらん汁				のり	小松菜 ほうれん草	えのき		油	2.0
ウエハース   12   12   12   12   12   12   12   1									
1	"		味噌			CIGO / IM IX10C		,·II	
空間のの			-						000
年乳		*		- 10			本		
Eらまんじゅう2個   豚肉   にら   キャベツ   円金布 80種   では   2を   2を   2を   2を   2を   2を   2を   2		* *						ごま油	12.7
このまれしゆうと    日本の   日本	ŀ			牛乳			山 事业 7小地		27.1
豆腐の中華煮   豆腐   豚肉   にんしん   ラングン酸   こんじん   ラングン酸   こんじん   ラングン酸   こんじん   ラングン酸   こんじん   ラングン   こんじん   日本   コんじん   日本   コんじん		にらまんじゅう2個	豚肉		<b>E</b> 5	キャベツ		ごま油	2.5
1	,	きゅうりともやしのナムル			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	油 ごま油	
中乳	9	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	
ハンバーグテミグラスソース   病病 強病	24	丸パン					パン		865
子ャベツとレモンのザラダ	金)	牛乳		牛乳					16.6
ほうれん草の米粉シチュー   熱肉 BNAJ AD   熱肉 BNAJ AD   熱肉 BNAJ AD   とかがいき   大泉   とかがいき   大泉   とかがいき   大泉   とかがいき   大泉   とかがいき   とから   とかがいき   とながいき   とながいき   とながいき   とながいき   とながいき   とながいき   とながいき   とながいら   とな			豚肉 鶏肉			玉ねぎ マッシュルーム	砂糖		34.9
はつけんの単の木材シナユー   株別   16人の人   生乳   16人の人	0	キャベツとレモンのサラダ				キャベツ きゅうり レモン汁		油	3.0
1 年乳	8	ほうれん草の米粉シチュー	鶏肉 白いんげん豆			玉ねぎ コーン		バター	
14 年乳	27	ご飯			12,0070				845
カレイねぎ味噌焼き   カレイ 味噌   長ねぎ   砂糖   ごま油   22.   内じゃが   豚肉   日本の				牛乳					16.3
肉じゃが   豚肉   こんじん   こねぎ   じゃがいも   油   カルト   カ			カレイ 味噌			長ねぎ	砂糖	ごま油	22.5
勝元    日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本	ſ	<b>+</b> 1" +*	<b>胶</b> 肉			玉ねぎ			
10   10   10   10   10   10   10   10		ゆうにはいる					砂糖		۷. ۱
2		<u> </u>	鶏肉 油揚 豆腐		にんじん	こはつ 大根 日来 えのざ 長ねざ	DIL. L	出	
中乳									842
白身魚の南蛮漬け   標				<b>上</b> 到			*		
豆腐と青菜のごま和え   豆腐   小松菜 にんじん   おおか   キャベツ 玉ねぎ えのき   じゃがいも   フレーブ   フレー			鱼雪	7-90		長ねぎ	砂糖 でん粉	油でま油	26.3
正向に 日来いてよれん。   日本の	ı								
クレーブ(みかん)   クレーブ				la tanà				<u>_</u>	∠.4
20   二飯	//		油揚 味噌	わかめ		キャベツ 玉ねぎ えのき			
中乳	20								004
豆腐ナゲット2個   豆腐 魚肉 豆乳   こんじん   枝豆 玉ねぎ コーン   砂糖 でん粉   カラ				<b>上</b> 回			本		
1	ľ			十孔			砂糖 でん粉		
チキンカレー       調肉 白いんげん豆 ひよこ豆       にんじん トマト       にんにく 生姜 玉ねぎ       じゃがいも 油 ルウ         ご飯       場け鶏のレモンだれ       場内 大豆       中乳       上モン井       でん粉 砂糖 油       26:         大根と白菜の味噌汁       油場 豆腐 味噌       大根と白菜の味噌汁       小田ウィン献立       にんじん ブロッコリー 大根章 長ねぎ       里いも         プロッコリーとコーンのソテー       ペーコン       中乳       にんじん ブロッコリー キャベツ コーン       油油       35:         かぼちゃのクリーム煮       鶏肉 豆乳       中乳 脱脂粉乳 かぼちゃ にんじん アーガルラ にんじん アロッコリー キャベツ コーン       油油       35:         かぼちゃのクリーム煮       鶏肉 豆乳       中乳 脱脂粉乳 かぼちゃ にんじん ほうれん草 エリンギ       米粉 バター       2:3         かでかしルギー、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。       基準値 月平         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。       エネルギー 830kcal 822k         対料は主なもので、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、       たんぱく質E比 13~20% 14.6			豆腐 魚肉 豆乳			枝豆 玉ねぎ コーン		油	30.1
プープリックトースト	1	れんコーンサラダ			にんじん	れんこん キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	2.4
大型	1	チキンカレー			にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ 🚗	じゃがいも	油 ルウ	
大型	30	ご飯	2 W C 34				*		836
揚げ鶏のレモンだれ   鶏肉 大豆   ひじき   にんじん   干し椎茸   砂糖   油   26.   大根と白菜の味噌汁   油揚 豆腐 味噌   大根 白菜 長ねぎ   里いも   1 ガーリックトースト   ハロウィン献立   牛乳   ブロッコリーとコーンのソテー ペーコン   にんじん ブロッコリー キャベツ コーン   油   35.   小ぼちゃのクリーム煮   鶏肉 豆乳   牛乳   貯脂粉乳   かぼちゃ にんじん アリンギー   米粉   バター   2.3   大切・フェンミニゼリー (ぶどう)   セリー   基準値   月平   大切・対応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。   本ので、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、   たんぱく質E比   13~20%   14.6   13				牛乳		CTC OV			14.8
ひじきの炒り煮         さつま揚 大豆         ひじき         にんじん         干し椎茸         砂糖         油         2.5           大根と白菜の味噌汁         油揚 豆腐 味噌         大根 白菜 長ねぎ         里いも         パン         マーガリン オリーブ油         78           (計) 中乳         中乳         上んじん ブロッコリー キャベツ コーン         油         35.0         ***			鶏肉 大豆			食品図スメー	でん粉 砂糖	油	26.7
大根と白菜の味噌汁   油揚 豆腐 味噌   大根 白菜 長ねぎ   里いも   ボーリックトースト   ハロウィン献立   にんにく   ボン   マーガリン   オリーブ油   78   14   14   14   15   15   15   16   16   16   16   16		ひじきの炒り煮		ひじき	にんじん				2.5
1 ガーリックトースト						大根 白菜 長ねぎ	里いも		
(2) 生乳       生乳       14.         (2) 生乳       生乳       上かじん ブロッコリー キャベツ コーン       油         (3) かぼちゃのクリーム煮       鶏肉 豆乳       牛乳 脱脂粉乳 おびまか にんじん まねぎ エリンギ       米粉 パター         (3) かばちゃのクリーム煮       キ乳 脱脂粉乳 おびまか にんじん ほうれん草 にんじん ほうれん草 にんじん ほうれん草 にんじん ほうれん草 にんじん ほうれん草 にんじん はいった にんじん はいった にんじん はいった にんじん できる にはいった にんじん できる にない にない ない まず値 月平 はいれていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、 たんぱく質E比 13~20% 14.6			心計立			にんにく	パン		781
プロッコリーとコーンのソテー ベーコン にんじん ブロッコリー キャベツ コーン 油 35.0 かぼちゃのクリーム煮 鶏肉 豆乳 牛乳 脱脂粉乳 おおき エリンギ 米粉 パター 2.3 (ハロウィンミニゼリー (ぶどう) ゼリー 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。 まがの納入状況により、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。 エネルギー 830kcal 822k が料は主なもので、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、たんぱく質E比 13~20% 14.60 (大人はく質E比 13~20% 14.60 (大んはく質E比 13~20% 14.60 (大んはく質E比 13~20% 14.60 (大んはく質E比 13~20% 14.60 (大んはく質E比 13~20% 14.60 (大んはく質EL) (大んはくはくはくはくはくはくはくはくはくはくはくはくはくはくはくはくはくはくはく	L		一一一	生到		<b>5</b> .		オリーノ油	
かぼちゃのクリーム煮 鶏肉 豆乳 牛乳 脱脂粉乳 かぼちゃ にんじん まねぎ エリンギ 米粉 パター 2.3 ハロウィンミニゼリー (ぶどう) ゼリー 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。 ま準値 月平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。 エネルギー 830kcal 822k 対料は主なもので、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、 たんぱく質E比 13~20% 14.6			ベーコン	でまり	にんぶん ブロッフリ	##XW 7-V		油	
かはらものプリーム点   特別 豆乳   中乳   抗幅材乳   ほうれん草   まなさ エリフキ   セリー   セリー   全数   ファンミニゼリー (ぶどう)   セリー   全数   クラット   大利   ファンミニゼリー (ぶどう)   全数   クラット   大利   ファンミニゼリー (ぶどう)   基準値   月平   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日									
パロウィンミニゼリー (ぶどう)       ゼリー         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。       基準値 月平         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。       エネルギー 830kcal 822k         対料は主なもので、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、       たんぱく質E比 13~20% 14.6	1	かぼちゃのクリーム煮	鶏肉 豆乳	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ エリンギ	米粉	バター	2.3
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。 エネルギー 830kcal 822k 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、 たんぱく質E比 13~20% 14.6							ゼリー		
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。 エネルギー 830kcal 822k 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、 たんぱく質E比 13~20% 14.6			が相談のある方は	学校へご連絡	ください。			基準値	月平均
<del>                                     </del>						<b>少ます。</b>	エネルギー	830kcal	822k
必要な方は学校へご連絡ください。	材料	以は主なもので、すべての食品は記	記載されていませ	ん。食物アレ	ルギー対応用の	<b>書類がありますので、</b>	たんぱく質E比	13~20%	14.69
	必要	要な方は学校へご連絡ください。					脂質E比	20~30%	27.89