

9月 予定献立表

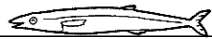


☆今月の地場産物(予定)☆

(印西市産) 米・きゅうり・梨

(千葉県産) 豚肉・さつまいも・じゃがいも・キャベツ・セロリー・大根・小松菜・チンゲン菜・にら・にんじん・もやし

印西市牧の原学校給食センター 令和8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	
2 (水)	ナン					ナン		793
	牛乳		牛乳					16.2
	ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも	マヨネーズ	37.2
	キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん ピーマン トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー	はちみつ	油 ルウ	2.9
	梨1/6 チーズ		チーズ		梨			
3 (木)	ご飯					米		790
	牛乳		牛乳					18.4
	鯖のねぎ塩焼き	鯖			長ねぎ		ごま油	23.8
	納豆和え	納豆 鰹節		にんじん 小松菜	もやし			2.1
	豚汁	豚肉 味噌		にんじん	生姜 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	じゃがいも	油	
	シークワサーゼリー					ゼリー		
4 (金)	ご飯					米		821
	牛乳		牛乳					12.0
	野菜かき揚げ			にんじん 水菜	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 でん粉	油	26.3
	小袋天つゆ							2.5
	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	
	生揚げのピリ辛煮	絹揚 鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし 干し椎茸 にんにく 生姜	砂糖 でん粉	油 ごま油	
7 (月)	ご飯					米		810
	牛乳		牛乳					18.0
	ミナミカマスの照り焼き	ミナミカゴカマス				砂糖		25.6
	生揚げの味噌炒め	豚肉 味噌 絹揚		にんじん ピーマン	生姜 キャベツ	砂糖 でん粉	油	2.3
	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	
8 (火)	ご飯					米		884
	牛乳		牛乳					11.1
	春巻	鶏肉		にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ もやし	小麦粉	油	32.4
	きゅうりの中華和え			にんじん	きゅうり	砂糖	油 ごま油	2.0
	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	
9 (水)	ご飯					米		829
	牛乳		牛乳					15.6
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖		26.6
	きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖	油 ごま油	2.6
	味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌	わかめ		玉ねぎ 長ねぎ 大根 えのき	じゃがいも		
10 (木)	ご飯					米		832
	牛乳		牛乳					14.1
	秋刀魚の蒲焼き	秋刀魚				でん粉 砂糖	油	29.3
	小松菜のお浸し	鰹節		にんじん 小松菜	もやし			2.5
	田舎汁	鶏肉 油揚げ 味噌		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	里いも		
	ぶどうゼリー					ゼリー		
11 (金)	レモントースト				レモン汁	パン 砂糖	マーガリン	774
	牛乳		牛乳					15.4
	ブロッコリーとウインナーのソテー	フランク		ブロッコリー	にんにく コーン エリンギ		油	34.2
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 米粉	油	2.3
14 (月)	キムチ炒飯	豚肉		にら	にんにく キムチ 長ねぎ	米	ごま油	807
	牛乳		牛乳					10.2
	餃子2個	大豆 豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 生姜 玉ねぎ	小麦粉 砂糖		21.3
	春雨サラダ			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
	フルーツポンチ				ナタデココ みかん パインアップル	白玉 ゼリー		

9月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西市産) 米・きゅうり・梨

(千葉県産) 豚肉・さつまいも・じゃがいも・キャベツ・セロリー・大根・小松菜・チンゲン菜・にら・にんじん・もやし

印西市牧の原学校給食センター 令和8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	
15 (火)	ご飯					米		814
	牛乳		牛乳					19.5
	赤魚の西京焼き	赤魚 味噌				砂糖		26.0
	ねぎ塩豚丼の具	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし 長ねぎ レモン汁 にんにく	でん粉	油 ごま油	2.4
	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	里いも	油	
16 (水)	ご飯					米		798
	牛乳		牛乳					15.8
	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	24.4
	チンジャオロースー	豚肉		パプリカ ビーマン にんじん	にんにく 生姜 たけのこ	砂糖 でん粉	油	2.2
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜 にら	玉ねぎ もやし きくらげ	ワンタン	油	
17 (木)	ご飯					米		825
	牛乳		牛乳					15.5
	鶏の照りしょう油焼き	鶏肉			生姜	砂糖 はちみつ でん粉		26.7
	和風和え		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.4
	さつまいもの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	ごぼう 長ねぎ	さつまいも		
18 (金)	きな粉揚げパン	きな粉 大豆				パン 砂糖	油	822
	牛乳		牛乳					14.0
	焼きビーフン	豚肉		にんじん にら	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ	ビーフン	油 ごま油	31.3
	トックスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	もやし 長ねぎ	トック		3.2
	苺ヨーグルト		ヨーグルト					
24 (木)	麦ご飯					米 大麦		862
	牛乳		牛乳					13.0
	オムレツ	卵				砂糖	油	27.9
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	コーン	はちみつ	油	2.5
	ハヤシライス	豚肉 白いんげん豆		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 ルウ	
25 (金)	菜飯	鯉節		京菜 大根葉 広島菜		米 砂糖		856
	牛乳		牛乳					12.6
	鰯揚げ玉フライ	鰯				パン粉 砂糖 小麦粉	油	22.1
	里芋と鶏肉の甘辛煮	鶏肉 大豆		にんじん さやいんげん	生姜 にんにく	里いも 砂糖	ごま油	3.2
	月見すまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	大根 えのき たけのこ 干し椎茸 長ねぎ			
28 (月)	お月見ゼリー					ゼリー		
	ご飯					米		805
	牛乳		牛乳					15.3
	白身魚のねぎソースかけ		ホキ		長ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	26.7
	豆腐サラダ	豆腐 鯉節	のり		キャベツ きゅうり	砂糖	油	1.9
29 (火)	ひつつみ汁	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	ひつつみ	油	
	ご飯					米		845
	牛乳		牛乳					15.6
	ハンバーグおろしソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 えのき レモン汁	砂糖		29.0
	ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう きゅうり		マヨネーズ	2.4
30 (水)	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ	ビーフン		
	わかめうどん	豚肉 油揚げ	わかめ	にんじん 小松菜	長ねぎ 干し椎茸	うどん		761
	牛乳		牛乳					17.1
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	でん粉	ごま油 油	43.3
	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	2.7
	パンダパン					パン		

※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の書類があります
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	818kcal
たんぱく質E比	13~20%	14.9%
脂質E比	20~30%	28.5%
食塩相当量	2.5g	2.5g