



9がつよていこんだてひょう



【今月の目標】
きそくたしくたべよう

印西市中央学校給食センター（第一調理場）令和8年 9月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 エネルギー比(%) 脂質エネルギー 比(%) 食塩(g)	一言メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる		
2 (水)	ココアあげパン			パン あぶら さとう	600	今日から2学期の給食が始まります。まだまだ暑さが続きますが、しっかり食べて元気に過ごせるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.7	
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん コーン	あぶら さとう	31.5	
	ミートボールとやさいのトマトに	とりにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	パンこ じゃがいも さとう あぶら	1.6	
	れいとうみかん		みかん			
3 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	632	いんざい給食探検隊 今日のデザートは、印西市で生産された梨です。印西市は、梨がおいしく育つ環境が整っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.0	
	ハヤシライス	ぶたにく	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも あぶら ルウ	26.3	
	えだまめとコーンのソテー	ウインナー	えだまめ コーン	あぶら	1.6	
	なし		★なし			
4 (金)	わかめごはん	わかめ		★こめ	656	今月の目標は「きそく正しく食べよう」です。朝ごはんは食べてきましたか？朝・昼・夕の3度の食事をきちんと食べ、生活リズムを整えましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.0	
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	31.3	
	ほうれんそうのおかか和え	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん		2.4	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん ★だいこん ねぎ	あぶら さといも		
7 (月)	ごはん			★こめ	620	暑さに負けない体をつくるためには、モリモリ食べることも大切です。今日は、マーボー豆腐をごはんのにせてモリモリ食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.6	
	マーボー豆腐どんぐり	とうふ ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ にら しいたけ	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	21.3	
	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	あぶら さとう	1.4	
	ナタデココポンチ		ナタデココ パイン みかん もも	ゼリー さとう		
8 (火)	ごはん			★こめ	608	今日の主菜の西京焼きは、ほんのり甘くご飯によく合う味付けです。豆腐と野菜のたっぷり入ったけんちん汁も栄養満点でおすすめです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3	
	シルバーのさいきょうやき	シルバー みそ		あぶら	24.1	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	1.4	
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ	こんにゃく あぶら		
	セノビーゼリー			ゼリー		
9 (水)	ごはん			★こめ	623	今日の豚肉にかかっているタレは、今が旬の印西産の梨をすりおろして入っています。印西市は、千葉県内でも有数の梨の産地です。梨には肉を柔らかくする働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.2	
	ぶたにくのなしソースがけ	ぶたにく	しょうが ★なし レモン	あぶら さとう でんぷん	29.5	
	おろしあえ	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん だいこん		1.6	
	さといものみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん ★こまつな	さといも		
	りんご		りんご			
10 (木)	ごはん			★こめ	609	今日の給食は、沖縄県の人気メニュー「タコライス」と、沖縄の海で育ったもずくを使ったスープです。もずくは、わかめなどと同じ海藻の仲間です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.4	
	タコライスのぐ	とりにく だいず	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト	さとう あぶら でんぷん	26.2	
	タコライスのぐ(やさい)	チーズ	キャベツ にんじん	あぶら	2.0	
	もずくのスープ	もずく とうふ	ねぎ チンゲンサイ	ごまあぶら		
	フルーツあんにと豆腐			あんにと豆腐プリン		
11 (金)	ごはん			★こめ	619	秋を代表する魚と言えは「鮭」ですね。カラッと揚げた鮭に特製のねぎソースをかけました。たんぱく質やビタミンがたっぷりの献立です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.2	
	さけのからあげねぎソースかけ	さけ	しょうが ねぎ	でんぷん あぶら さとう	24.6	
	きりぼしだいこんのナムル		きりぼしだいこん もやし ★きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう ごま	1.7	
	はるさめスープ	ぶたにく とりにく	たまねぎ はくさい にら	はるさめ		
14 (月)	さらうどん(めん)			チャーメン	600	いんざい給食探検隊 今日のはデザートは、印西産の梨を使ったコスモスマフィンです。梨を甘く煮てマフィンにのせて焼きました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.6	
	さらうどんのぐ(かいせあんかけ)	ぶたにく えび いか なんと	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ ヤングコーン	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	39.2	
	いんざいさんきゅうりとちくわのキムチあえ	ちくわ	もやし にんじん ★きゅうり	ごまあぶら	2.1	
	コスモスマフィン	たまご ぎゅうにゅう	レモン ★なし	バター さとう こむぎこ		



9月よていこんだてひょう(こうはん)



印西市中央学校給食センター(第一調理場)令和8年9月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかぼしやき げんきサラダ あつあげとこまつなのみそしる			★こめ あぶら ごまあぶら さとう	636 16.0 36.2 2.3	今日は、香ばしく焼いた鯖の文化干しです。鯖などの青魚には、頭の働きを良くしたり、血液をさらさらにする良質な油が含まれています。
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさんみやき ツナとわかめのサラダ とうがんとみそしる れいとうパイン			★こめ ごま あぶら あぶら さとう	601 17.4 30.8 1.7	今日のみそ汁に入っている白い野菜は冬瓜です。名前に冬がついていますが、夏が旬の野菜です。冬まで保存がきくことからこの名前がつきました。
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かいせんちヂミ パンパンジーサラダ ユッケジャンクツパ チーズ			★こめ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	610 17.4 26.4 2.3	今日のスープは、お隣の国韓国の料理です。肉や野菜のうま味がたっぷりのスープの中にごはんを入れて「クッパ」にして食べるのがおすすめです。
18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ポークチャップ グリーンサラダ ABCスープ とうにゅうパンナコッタ (はちみつレモン)			★こめ さとう オレンジジュース さとう あぶら マカロニ パンナコッタ	654 15.2 28.9 1.5	今日のポークチャップに使われている豚肉には、体の疲れをとって元気にしてくれるビタミンB ₁ がたっぷり含まれています。今日もしっかり食べて夏の疲れをとりましょう。
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ホキガーリックたつた こまつなとゆばのおひたし なすのみそしる おはぎ			★こめ でんぷん あぶら おはぎ	638 16.3 22.9 1.7	おひがし給食 今日のデザートは、秋の行事食「おはぎ」です。お彼岸のこの時期にご先祖様におはぎをお供えして敬います。
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ さといもクロquette きりぼしだいこんのふくめに おつきみすましじる おつきみゼリー			★こめ さとう パンこ さといも あぶら こんにやく さとう ゼリー	612 11.6 23.4 1.9	おつきみ給食 今日は、1年で一番美しい満月を見られる日とされています。お月見は、秋の収穫に感謝する日です。この時期に里芋が収穫できお供えすることから「芋名月」ともよばれています。
28 (月)	まるパン ぎゅうにゅう ジャークチキン キャベツとレモンのサラダ ポークチリビーンズ いんざいさんぶどう			パン はちみつ オリーブオイル あぶら さとう ひよこめめ あぶら じゃがいも さとう	630 22.2 26.7 2.6	ジャークチキンは、カリブ海の国ジャマイカの料理です。パンにサラダといっしょにはさんで食べてください。ポークチリビーンズは、アメリカ生まれの料理です。
29 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース チョレギサラダ だいこんのマーボースープ ヨーグルト			★こめ でんぷん あぶら ごまあぶら あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく さとう ごまあぶら	647 16.6 27.3 2.0	いんざい給食探検隊 今月は、大根やきゅうり、小松菜、梨、米などが印西市で生産されたものを使っています。スープに使われている大根は、これからますますおいしい時期になります。
30 (水)	ガーリックライス ぎゅうにゅう あじのクリームチーズフライ さつまいもとかぼちゃのサラダ やさしいスープ			★こめ あぶら パンこ あぶら さつまいも あぶら さとう マヨネーズ	696 13.6 32.6 2.5	今日のサラダは、秋のおとずれを感じるかぼちゃとさつまいもを使っています。マヨネーズを使ってやさしい味に仕上げました。

- ☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。
- ☆ 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。
- ☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。
- ☆ 材料は主なもの、すべての食品は記載されていません。

給食センターのホームページで、日々の給食の写真や記事がご覧になれます。



小学校・中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	627kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.7%(24.5g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.3%(19.8g)
食塩相当量	2.0g	1.9g