



9月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

- ・5期分の給食費の引き落としは10/31(月)です。金額は4,500円となります
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。



2022年 四街道市立中央小学校

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	1人分 - (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう			
					あか	みどり	き	
					ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる	
2 (金)	けいはん (ませごはん)		(けいはんようスープ) つけあげ とうにゅうくずもち	695 32.3 20.5 2.7	ぎゅうにゅう かまぼこ アジ とうふ	きなこ とりにく たら とうにゅう	しいたけ にんじん えだまめ ねぎ こまつな しょうが レモン えだまめ	こめ さとう でんぶん あぶら
5 (月)	ごはん		マスのねぎみそやき いそかあえ あつあげとだいのオイスターソースに	625 29.1 17.7 2.1	ぎゅうにゅう みそ かんでん あつあげ	のり マス	ほうれんそう にんじん こまつな きくらげ	こめ あぶら さとう でんぶん
6 (火)	くろまめ ごはん		ササミのなんぶあげ ひじきのマリネ てづくりまっちゃんゼリー	648 28.9 19.3 1.7	ぎゅうにゅう くろまめ ひじき かんでん	とりにく チーズ あぶらあげ	にんじん えだまめ あかピーマン	こめ さとう こめこ あぶら ゼリー くろみつ
7 (水)	ピピンめん (うどん)		(ピピンめんのぐ) とりキムチいため こめこさつまいもむしパン	671 29.5 22.1 2.2	ぎゅうにゅう みそ あつあげ かんでん	とりにく とうにゅう	ぜんまい こまつな コーン にんにく しょうが にんにく たまねぎ きよほう トマト	うどん さつまいも あぶら こめこ さとう
8 (木)	ハヤシライス (ごはん)		(ハヤシルウ) シルバーサラダ ぶどう (きよほう)	692 21.2 22.5 2.0	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく		しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト	こめ あぶら じゃがいも こめこ はるさめ さとう
9 (金)	くりごはん		サバのみそに きっかあえ つきみだんご	618 22.9 15.3 1.9	ぎゅうにゅう サバ みそ かんでん		こまつな きくのはな しょうが もやし にんじん	こめ さとう だんご くり こめ
12 (月)	ごはん		アジのたつたあげ みそいりどり てづくりぶどうゼリー	655 27.7 18.2 1.5	ぎゅうにゅう とりにく アジ みそ あつあげ		しょうが だいこん れんこん ごぼう しいたけ こまつな	こめ あぶら さとう ゼリー
13 (火)	セルフ ホットドッグ (コッパン)		(てづくりソーセージ) (コールスローサラダ) ポトフ バナナ	614 31.0 21.9 2.1	ぎゅうにゅう とりレバー だいず とりにく	とうにゅう ほうゆいナ レンズまめ	にんじん コーン きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも さとう
14 (水)	ごはん		マーボーチルドウフ きりほしだいこんのナムル なし (ほうすい)	676 26.8 21.2 1.7	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく	かんでん	しょうが なす たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ あぶら こめ さとう
15 (木)	ひじき ごはん		ちくわのカレーあげ いしかりなべ	662 25.1 22.5 2.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ とうふ	ひじき とりにく サケ みそ	にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう	こめ さとう あぶら こめこ
16 (金)	ごはん		コーンフレークチキン ポパイサラダ てづくりスイートポテト	685 27.6 19.4 1.3	ぎゅうにゅう だいず とうにゅう とりにく	チーズ とうにゅうクリーム ひよこまめ	ほうれんそう コーン キャベツ レーズン	こめ さとう あぶら さつまいも
20 (火)	むぎごはん		とうふのまきごあげ あげなすととうがのみそしる おはぎふうしらたま	750 27.6 23.9 1.9	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ひじき とうふ きなこ	たまねぎ コーン とうがん こまつな わかめ	こめ でんぶん さとう あぶら
21 (水)	みそ ラーメン (ちゅうかめん)		こめこぎょうぎ ニラレバいため ゼリーしらたまボンチ	683 28.1 22.0 2.6	ぎゅうにゅう とりにく なると とりレバー	みそ こめこぎょうぎ	ねぎ にんじん わかめ こまつな しょうが	ちゅうかめん あぶら こめ しらたまもち
22 (木)	ガーリック ライス		チキンステーキ かいそうサラダ ぶどうゼリー	605 24.3 15.8 1.4	ぎゅうにゅう とりにく ツナ チーズ	かいそう とうふ かんでん	にんにく にんじん きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも ゼリー
26 (月)	セルフ おにぎり (ごはん)		ホッケのしおやき みそあえ しおとりじゃが	676 31.4 17.9 2.0	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かんでん とりにく	こんぶ ホッケ みそ だいずフレーク	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく	こめ じゃがいも こめ あぶら さとう
27 (火)	ピザトースト		いもっこサラダ かぼちゃのポターージュ	665 24.9 23.3 2.2	ぎゅうにゅう ほうろく とうにゅう		ピーマン にんじん えだまめ かぼちゃ	パン じゃがいも あぶら さつまいも
8.9月のおたんじょうびおめでとうこんだて								
28 (水)	チキン カレーライス (ごはん)		(チキンカレールウ) パリパリサラダ プリンふうデザート	728 22.0 16.4 1.8	ツナ とりにく かんでん	ショア	にんにく にんじん しょうが きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう プリンふうデザート
29 (木)	ちゅうかどん (ごはん)		(ちゅうかどんのぐ) こまつないため ちゅうかふうたまごスープ	594 22.3 14.6 2.7	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく なると	ちくわ たまご	しいたけ はくさい たまねぎ こまつな	こめ でんぶん あぶら
30 (金)	さつまいも ごはん		とりにくのホイールやき とんじる ひとくちモモゼリー	648 25.6 22.4 2.2	ぎゅうにゅう チーズ あぶらあげ みそ	ぶたにく みそ とりにく	ごぼう しめじ マッシュルーム レモン	さつまいも ごま だいずバター さといも ゼリー

9月主な給食用 食材の産地について

米：四街道
牛乳：千葉県
米粉：国産
青果類
じゃがいも：千葉県
さつまいも：千葉県
にんじん：北海道
だいこん：北海道
玉ねぎ：佐賀県・北海道
ごぼう：群馬県
ねぎ：青森県・北海道
キャベツ：群馬県・長野県
ほうれんそう：九州・栃木県・群馬県
小松菜：中国
きゅうり：千葉県・群馬県
ピーマン：茨城県
赤ピーマン：韓国
しいたけ：九州
まいたけ：群馬県・新潟県
にんにく：香川県・中国
しょうが：高知県・中国
蓮根：千葉県・茨城県・中国
もやし：栃木県
かぼちゃ：北海道
肉・魚類
ぶた肉：千葉・山形・青森・群馬県
とり肉：岩手県
卵：千葉県
マス：ロシア
鯖：長崎県
鰯：千葉県・長崎県
鮭：北海道・宮城県
法華：アメリカ
乾物類
わかめ：岩手県
のり：香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き実績を考慮しての予定です。
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。



※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

※週末に、給食当番児童が白衣を持ち帰ります。洗濯、補修、アイロンがけをしていただき、週明けに持たせていただきますようお願いいたします。



	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	662kcal
たんぱく質	26.0g	26.7g
脂質	18.0g	19.8g
食塩相当量	2.0g	1.9g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

