



9月献立予定表



平成26年度

佐倉市立臼井南中学校

日付	献立			主 材 料						栄養価 1人1日 (kcal) たんぱく質 (g)	今月の目標
	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	1群 肉・魚・卵 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも・砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い 食品		
1 (月)	ターメリック ライス		ドライカレー チキンのサラダ フルーツ和え	鶏肉 豚肉	チーズ 牛乳	人参 ピーマン トマト	きゅうり にんにく キャベツ パイン みかん 桃 玉葱 コーン	米 砂糖	バター 油	854 32	★ 1日 今日から給食が始まります。まだ暑い日が続いています。体調管理をしっかりと行いましょう。 ★ 3日 バイクドチーズケーキは給食室で手作りします。  ★ 4日 明日は体育祭です。勝負に勝つにちなんでヒレカツを作ります。 ★ 8~10日 体育祭の振替休日と予備日のため給食はありません。
2 (火)	ご飯		マーボー豆腐 きゅうりのナムル ブルーベリーゼリー	味噌 豚肉 ハム 豆腐	牛乳	人参 ピーマン	長葱 筍 生姜 にんにく もやし きゅうり キャベツ	砂糖 澱粉 米	油	727 29	
3 (水)	トマトソース スパゲティ		コーンサラダ バイクドチーズケーキ	あさり 豚肉 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉葱 セロリ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター	793 30.1	
4 (木)	ハヤシライス		豚しゃぶサラダ 冷凍洋梨コンポート	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト	にんにく 玉葱 キャベツ 生姜 レモン きゅうり 洋梨	米 小麦粉 砂糖	マーガリン 油	811 27.3	
5 (金)	ご飯		ヒレカツ(ソース) 豆腐の味噌汁 磯和え アセロラゼリー	豚肉 卵 豆腐 味噌	牛乳 若布 のり	人参 小松菜	長葱 大根 えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	773 32.4	
8 (月)	*** 体育祭 振替休日 ***										
9 (火)	*** 体育祭予備日のため給食なし ***										
10 (水)	*** 体育祭予備日のため給食なし ***										
11 (木)	ひじきご飯		鮭のマस्टード焼き かき玉汁 冷凍ミカン	鶏肉 卵 鮭	ひじき 牛乳	いんげん 人参 ほうれん草	れんこん みかん 椎茸 長葱	米 砂糖 澱粉 麦	油 バター マヨネーズ	744 33.5	★ 16日 ビビンバはご飯に焼肉とナムルをのせてまぜて食べましょう。 ★ 17日 梨は佐倉産の豊水という種類の梨です。 ★ 18日 定期テストのため給食はありません。 
12 (金)	ご飯		チキン南蛮漬け 回鍋肉 杏仁豆腐	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	レモン キャベツ 長葱 にんにく 生姜	米 小麦粉 澱粉 砂糖	油	825 35.4	
16 (火)	ビビンバ (ご飯・焼肉 ・ナムル)		トックのスープ ミルクプリン	豚肉 卵 味噌 鶏肉	牛乳 若布	ほうれん草 人参	にんにく 生姜 もやし 椎茸 長葱	米 砂糖 トック	胡麻 油	788 33	
17 (水)	ご飯		挽肉のアーモンド焼き 鶏肉の甘辛煮 ささみと三つ葉の梅和え 梨	豚肉 鶏肉 卵 味噌 大豆 うすらの卵	牛乳 のり	人参 絹さや みつば	生姜 にんにく 玉葱 牛蒡 椎茸	米 パン粉 砂糖	油 アーモンド	869 44.4	
19 (金)	チキンライス		ベジタブルオムレツ 肉団子スープ ヨーグルト	卵 鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	生姜 グリンピース コーン 長葱	人参 玉葱 パセリ キャベツ	麦 砂糖 米	油	752 34	
22 (月)	さつま芋ご飯		シシャモの磯辺揚げ(2本) 焼き豆腐の煮物 キャベツの胡麻酢和え	牛肉 卵 焼き豆腐	あおのり シシャモ 牛乳	人参	椎茸 きゅうり キャベツ 玉葱	米 小麦粉 砂糖 さつまいも	胡麻 油	843 37.2	★ 24日 生のプルーンは今が旬です。 ★ 25日 今が旬のゆで落花生です。佐倉産の落花生を使用します。フリースインゼリーは給食室で手作りします。 ★ 29日 さんまは今が旬です。 ★ 30日 ポークビーンズに使用している大豆は給食室で煮ています。
24 (水)	ガーリック ライス		鯖のトマトソース焼き 米粉のあさりチャウダー 生プルーン	鯖 あさり ベーコン	チーズ 牛乳	トマト パセリ 人参	コーン にんにく 玉葱 プルーン	米 米粉	オリーブオイル	777 35.8	
25 (木)	じゃことゆかり のご飯		鶏肉の西京焼き 肉じゃが ゆで落花生 フルーツインゼリー	鶏肉 豚肉 味噌	ちりめんじゃこ 牛乳	ゆかり 絹さや 人参	長葱 にんにく 生姜 みかん 玉葱	米 砂糖 じゃが芋	油 胡麻 落花生	844 37.5	
26 (金)	ポークカレー ライス		スタミナサラダ グレープゼリー	豚肉	チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 りんご 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	油	850 26.1	
29 (月)	鶏飯		さんまの松前煮 いものこ汁 キウイフルーツ	鶏肉 味噌 秋刀魚 豆腐	牛乳 昆布	人参 いんげん	椎茸 生姜 キウイフルーツ にんにく 牛蒡 大根	米 砂糖 麦 里芋	油	822 35	
30 (火)	ロール トースト		ポークビーンズ ひじきのマリネ プリン	ハム 大豆 豚肉	チーズ 牛乳 ひじき	人参 グリンピース	玉葱 生姜 にんにく きゅうり	パン	マーガリン 油 バター	825 37	

※ 材料の都合等で献立が一部変更になる場合があります。

元気に一日をスタートしよう！

夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ご飯を抜いたり、夜更かしをしたりしていませんか？元気に過ごすためには、早起きして朝ご飯を食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。朝ご飯を食べて、元気に一日をスタートしましょう。



★★★今月の佐倉市産の食材★★★

・米(コシヒカリ) ・米粉
・梨 ・生落花生 ・じゃが芋
・里芋 ・味噌 ・きゅうり