

# 平成28年 9月 よていこんだてひょう (A)

館山市学校給食センター

に ち	よ う び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき				えいようりょう				ス プ ー ン
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょうえん (g)	
2	金	ごはん ぎゅうにゅう やきにく ブロッコリーサラダ はちみつレモンゼリー	こめ あぶら ごま ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	にんじん しめじ キャベツ たまねぎ ピーマン ブロッコリー とうもろこし きゅうり きくらげ しょうが にんにく	幼 中	588 873	21.4 32.1	17.2 23.6	1.2 1.8	
5	月	ごはん ぎゅうにゅう わふうおろしハンバーグ くきわかめのきんぴら なめこじる	こめ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ くきわかめ あぶらあげ ぎゅうにく とうふ みそ	だいこん えのきだけ ごぼう にんじん こんにゃく なめこ ねぎ こまつな	幼 中	552 835	24.8 35.1	20.3 26.3	3.3 4.9	
6	火	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ ビーンズサラダ ワントンスープ	コッペパン チョコクリーム ワントン ごまあぶら ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご なた いんげんまめ ひよこまめ わかめ	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし えのきだけ	幼 中	475 750	19.7 30.5	17.3 24.2	1.8 3.1	
7	水	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ チキンカツ とうふとえびのうまに アップルシャーベット	こめ ごま パンこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく	たまねぎ えだまめ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが りんご	幼 中	539 809	22.9 32.2	19.2 24.5	1.5 2.2	
8	木	こくとうパン ぎゅうにゅう シーフードチャウダー ほうれんそうソテー なし あじつきこざかな	こくとうパン あぶら バター じゃがいも なまクリーム ルウ ごま	ぎゅうにゅう こざかな ベーコン イカ えび ほたて あさり ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ほうれんそう キャベツ とうもろこし なし	幼 中	489 805	22.3 33.9	18.3 26.6	2.9 4.8	○
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのバターしょうゆやき カレーにくじゃが ぶどうゼリー	こめ じゃがいも バター あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく しらたき さやいんげん ほししいたけ	幼 中	562 863	22.8 33.2	18.6 25.1	1.4 2.0	
12	月	ごはん ぎゅうにゅう パオズ(1.2) ホイコーロー こんぶつくだに	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう パオズ ぶたにく こんぶ	キャベツ にんじん しめじ ねぎ ピーマン にんにく しょうが	幼 中	465 753	20.6 31.4	16.1 21.8	2.1 3.3	
13	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき やさいのにびたし とうにゅうじたてのみそしる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さんま とりにく みそ とうにゅう かつおぶし	こまつな はくさい もやし にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	幼 中	509 816	20.9 31.3	18.5 25.8	2.3 3.6	
14	水	ごはん ぎゅうにゅう イカのレモンに いりどうふ たくあん おつきみだんご	こめ かたくりこ あぶら さとう だんご	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく たまご とうふ	レモン にんじん たまねぎ えだまめ たけのこ ごぼう ほししいたけ たくあん	幼 中	585 881	27.4 39.1	18.2 24.6	2.4 3.6	
15	木	ソフトフランスパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう コーンシチュー きのこソテー きょうほう(2)	ソフトフランスパン キャラメルクリーム あぶら じゃがいも なまクリーム ルウ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし グリンピース エリンギ さやいんげん きょうほう えのきだけ	幼 中	544 758	19.8 27.5	18.6 25.2	2.9 4.5	○
16	金	ごはん ぎゅうにゅう あじのいちやほし えだまめサラダ とんじる	こめ さといも あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう あじ とうふ ぶたにく みそ	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	幼 中	486 763	25.2 37.2	15.7 20.6	1.6 2.4	
20	火	ごはん ぎゅうにゅう かにたま ちゅうかふういため ヨーグルト	こめ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう かにたま ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし キャベツ めんま にら	幼 中	530 798	20.9 29.3	15.8 20.3	1.6 2.4	
21	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎしおやき さといものそぼろに のざわなづけ おはぎ	こめ あぶら さとう さといも おはぎ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん ねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん のざわな	幼 中	571 824	26.5 35.3	16.6 20.4	1.3 1.9	
23	金	バターロールパン ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージカツ はるさめサラダ ひじきとにくだんごのスープ まんてんだいず	バターロールパン パンこ あぶら ごまあぶら はるさめ ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう チーズ ぎょにくソーセージ だいず にくだんご ひじき	にんじん もやし きゅうり キャベツ ねぎ はくさい ほししいたけ	幼 中	623 865	23.0 30.6	26.6 34.9	2.3 3.4	
26	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーひじき かいせんしゅうまい(1.2) あじつきメンマ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき とりにく しゅうまい	にんじん たけのこ にら たまねぎ にんにく しょうが めんま	幼 中	472 770	19.7 29.6	15.5 21.1	1.6 2.5	
27	火	わかめごはん ぎゅうにゅう ほっけこんぶしょうゆほし もやしソテー けんちんじる カルてつヨーグルト	こめ さといも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ほっけ わかめ ハム とうふ ヨーグルト	もやし とうもろこし ピーマン にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ	幼 中	524 824	27.2 39.6	16.0 20.4	1.6 2.4	
28	水	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこカレー だいこんサラダ ふくじんづけ ビーンズカル	こめ むぎ ルウ あぶら じゃがいも ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こざかな だいず	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ りんご さやいんげん しょうが にんにく だいこん きゅうり こんにゃく ふくじんづけ	幼 中	580 941	21.8 31.3	19.6 27.0	3.0 4.5	○
29	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき キムチいため とうふのみそしる	こめ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ えのきだけ にら しょうが はくさいキムチ	幼 中	522 808	24.7 35.3	19.5 25.8	2.7 4.2	
30	金	ミニテーブルロール ぎゅうにゅう やきそば かいそうサラダ オレンジ	テーブルロール ちゅうかめん あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かいそう	もやし キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ とうもろこし きゅうり きくらげ こんにゃく オレンジ	幼 中	586 810	25.2 35.3	17.8 23.0	1.8 2.6	

9月分の給食費の振替日は9月30日(金)です。

学校給食 摂取基準	幼	小	中	高
510	15~26	14.2~17.0	2.0未満	
820	25~40	22.8~27.3	3.0未満	

\*都合により、献立を変更することがあります。

わしはかめかめ仙人！  
ななめの文字は、カミカミメニューじゃ！  
よくかむのじゃぞ！



大量の汗をかいたときは、水分と  
一緒に塩分もとることが必要です。

自分でスポーツ飲料を作ってみよう！



おお 大さじ1~4  
(9g~36g)



こ 小さじ1/3  
(1g)



1L



おお 大さじ2



# 平成28年 9月 よていこんだてひょう (B)

館山市学校給食センター

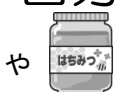
に ち	よう び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき				えいようりょう				ス プ ー ン	
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)		エネルギー (kcal)	たんぱくし (g)	しじ (g)	しょくえん (g)		
2	金	ごはん ぎゅうにゅう わふうおろしハンバーグ くきわかめのきんぴら なめこじる	こめ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ くきわかめ あぶらあげ ぎゅうにく とうふ みそ	だいこん えのきだけ ごぼう にんじん こんにやく なめこ ねぎ こまつな	小 職	648 835	28.0 35.1	21.6 26.3	3.8 4.9		
5	月	ごはん ぎゅうにゅう やきにく ブロッコリーサラダ はちみつレモンゼリー	こめ あぶら ごま ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	にんじん しめじ キャベツ たまねぎ ピーマン ブロッコリー とうもろこし きゅうり きくらげ しょうが にんにく	小 職	704 873	25.7 32.1	19.6 23.6	1.4 1.8		
6	火	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ チキンカツ とうふとえびのうまに アップルシャーベット	こめ ごま パンこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく	たまねぎ えだまめ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが りんご	小 職	637 809	26.1 32.2	20.5 24.5	1.7 2.2		
7	水	コッパパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ ピーンズサラダ ワントンスープ	コッパパン チョコクリーム ワントン ごまあぶら ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご なんと いんげんまめ ひよこまめ わかめ	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし えのきだけ	小 職	609 750	24.8 30.5	20.6 24.2	2.4 3.1		
8	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのバターしょうゆやき カレーにくじゃが ぶどうゼリー	こめ じゃがいも バター あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく しらたき さやいんげん ほししいたけ	小 職	684 863	27.4 33.2	21.2 25.1	1.6 2.0		
9	金	こくとうパン ぎゅうにゅう シーフードチャウダー ほうれんそうソテー なし あじつきこざかな	こくとうパン あぶら バター じゃがいも なまクリーム ルウ ごま	ぎゅうにゅう こざかな ベーコン イカ えび ほたて あさり ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ほうれんそう キャベツ とうもろこし なし	小 職	638 805	27.8 33.9	21.8 26.6	3.8 4.8	○	
12	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき やさいのにびたし とうにゅうじたてのみそしる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さんま とりにく みそ とうにゅう かつおぶし	こまつな はくさい もやし にんじん だいこん ねぎ こんにやく	小 職	640 816	25.7 31.3	21.9 25.8	2.8 3.6		
13	火	ごはん ぎゅうにゅう パオズ(2) ホイコーロー こんぶつくだに	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう パオズ ぶたにく こんぶ	キャベツ にんじん しめじ ねぎ ピーマン にんにく しょうが	小 職	608 753	26.4 31.4	19.1 21.8	2.6 3.3		
14	水	ソフトフランスパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう コーンシチュー きのこソテー きよほう(2)	ソフトフランスパン キャラメルクリーム あぶら じゃがいも なまクリーム ルウ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし グリンピース エリンギ さやいんげん きよほう えのきだけ	小 職	622 758	22.8 27.5	21.3 25.2	3.5 4.5	○	
15	木	ごはん ぎゅうにゅう イカのレモンに いりどうふ たくあん おつきみだんご	こめ かたくりこ あぶら さとう だんご	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく たまご とうふ	レモン にんじん たまねぎ えだまめ たけのこ ごぼう ほししいたけ たくあん	小 職	705 881	32.5 39.1	20.7 24.6	2.9 3.6		
16	金	ごはん ぎゅうにゅう かにたま ちゅうかふういため ヨーグルト	こめ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう かにたま ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし キャベツ めんま にら	小 職	640 798	24.4 29.3	17.9 20.3	1.9 2.4		
20	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのいちやほし えだまめサラダ とんじる	こめ さといも あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう あじ とうふ ぶたにく みそ	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	小 職	601 763	30.7 37.2	17.9 20.6	1.9 2.4		
21	水	バターロールパン ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージカツ はるさめサラダ ひじきとにくだんこのスープ まんてんだいず	バターロールパン パンこ あぶら ごまあぶら はるさめ ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう チーズ ぎょにくソーセージ だいず にくだんご ひじき	にんじん もやし きゅうり キャベツ ねぎ はくさい ほししいたけ	小 職	709 865	25.9 30.6	29.6 34.9	2.7 3.4		
23	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎしおやき さといものそぼろに のざわなづけ おはぎ	こめ あぶら さとう さといも おはぎ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん ねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん のざわな	小 職	665 824	29.2 35.3	17.6 20.4	1.5 1.9		
26	月	わかめごはん ぎゅうにゅう ほっけこんぶしょうゆほし もやしソテー けんちんじる カルてつヨーグルト	こめ さといも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ほっけ わかめ ハム とうふ ヨーグルト	もやし とうもろこし ピーマン にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ	小 職	634 824	32.1 39.6	17.6 20.4	1.9 2.4		
27	火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーひじき かいせんしゅうまい(2) あじつきメンマ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき とりにく しゅうまい	にんじん たけのこ にら たまねぎ にんにく しょうが めんま	小 職	623 770	25.1 29.6	18.9 21.1	2.2 2.5	○	
28	水	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこカレー だいこんサラダ ぶくじんづけ ピーンズカル	こめ むぎ ルウ あぶら じゃがいも ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こざかな だいず	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ りんご さやいんげん しょうが にんにく だいこん きゅうり こんにやく ぶくじんづけ	小 職	713 941	25.5 31.3	22.5 27.0	3.6 4.5	○	
29	木	ミニテーブルロール ぎゅうにゅう やきそば かいそうサラダ オレンジ	テーブルロール ちゅうかめん あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かいそう	もやし キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ とうもろこし きゅうり きくらげ こんにやく オレンジ	小 職	654 810	28.4 35.3	19.3 23.0	2.1 2.6		
30	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき キムチいため とうふのみそしる	こめ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ えのきだけ にら しょうが はくさいキムチ	小 職	624 808	27.9 35.3	21.0 25.8	3.3 4.2		
9月分の給食費の振替日は9月30日(金)です。						学校給食 摂取基準	小 職	640 820	18~32 25~40	17.8~21.3 22.8~27.3	2.5未満 3.0未満	

わしはかめかめ仙人！  
ななめの文字は、カミカミメニューじゃ！  
よくかむのじゃぞ！



\*都合により、献立を変更することがあります。  
大量の汗をかいたときは、水分と  
一緒に塩分もとることが必要です。

自分でスポーツ飲料を作ってみよう！



おお  
大さじ1~4  
(9g~36g)



こ  
小さじ1/3  
(1g)



1L



おお  
大さじ2

