



9月予定献立表



令和8年度

佐倉市立南部中学校

日	曜 日	献立			主な食材						栄養価		
		主 食	牛 乳	主 菜 他	血肉骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー Kcal	脂質 g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品			
2	水	チキン カレーライス	★	コールスローサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり レモン キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー グレープジュース	サラダ油	842	21.0	
3	木	ご飯	★	豚肉の三味焼き 無限ピーマン さつまいものみそ汁	豚肉 ツナ かつお節 みそ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	長ねぎ 大根	米 さつまいも	ごま ごま油	765	26.6	
4	金	もずく丼	★	豆腐のみそ汁 キャロットケーキ	鶏肉 豆腐 みそ 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ もずく	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン しょうが 長ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 ホットケーキミックス	サラダ油 バター	831	22.8	
7	月	ご飯	★	シューマイ ナムル 豚じゃがキムチ	しゅうまい ハム 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油	830	27.3	
8	火	ご飯	★	鮭のみそマヨネーズ焼き 磯和え すいとん汁	鮭 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	パセリ にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ ごぼう 大根	米 砂糖 小麦粉 米粉	ノイグ マヨネーズ サラダ油	774	21.7	
9	水	ピザ トースト	★	キャロットサラダ コーンポタージュ	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム きゅうり セロリー	パン 砂糖 米粉	サラダ油 バター	764	28.4	
10	木	 定期テストのため、給食はありません。 											
11	金												
14	月	さつま芋 ご飯	★	厚揚げのみそチーズ焼き ごま酢和え 豚汁 梨 	生揚げ みそ 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しめじ 大根 ごぼう 長ねぎ 梨	米 さつまいも 砂糖	ごま サラダ油	812	29.7	
15	火	冷やし中華	★	鶏肉のピリ辛焼き 肉団子スープ 麦芽ゼリー	ハム 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら	きゅうり もやし にんにく 長ねぎ しょうが しいたけ	中華めん 砂糖 でん粉 春雨 ゼリー	ごま油 ごま	765	22.3	
16	水	ご飯	★	豚肉のしょうが焼き 納豆和え 鶏肉と大根のみそ煮	豚肉 納豆 かつお節 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし 大根	米 砂糖		783	26.8	
17	木	チキン ピラフ	★	野菜チップ 小松菜のクリーム煮  鶏肉 豚肉 カルピスゼリー ベーコン	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん グリーンピース トマト 小松菜	玉ねぎ ごぼう にんにく コーン	米 麦 さつまいも じゃがいも 米粉 ゼリー	オリーブ油 大豆油	779	24.3	
18	金	ご飯	★	カジキのごまだれ焼き 塩昆布和え 冬瓜スープ 黒ごまおはぎ 	めかじき みそ 鶏肉 小豆	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん チンゲン菜	キャベツ とうがん	米 砂糖 でん粉 もち米	ごま ごま油 サラダ油	823	19.4	
24	木	麻婆豆腐丼	★	バンバンジーサラダ ココアバナナケーキ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳		しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし バナナ	米 麦 砂糖 でん粉 マヨネーズ ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 ごま バター	875	25.3	
 お月見献立													
25	金	吹き寄せ ご飯	★	鶏つくね みたらし団子 ほうれん草の磯和え けんちん汁	油揚げ 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 ひじき のり	にんじん ほうれん草 小松菜	れんこん しめじ しょうが 長ねぎ えのきたけ 大根 ごぼう	米 砂糖 里芋 さつまいも でん粉 白玉餅	ごま サラダ油	822	20.2	
28	月	ビビンバ	★	わかめスープ 梨 	豚肉 みそ ベーコン	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし えのきたけ 長ねぎ 梨	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	757	21.3	
29	火	食パン (いちごジャム)	★	かぼちゃのミートグラタン ジュリエンヌスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト 小松菜 パセリ にんじん	玉ねぎ にんにく セロリー	パン ジャム じゃがいも でん粉 砂糖	サラダ油	793	26.5	
 【津田仙献立 津田梅子 5千円の顔】													
30	水	ハヤシ ライス	★	ツナサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 麦	サラダ油	851	25.7	
* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。											基準値	830	18.4~27.7
											今月の平均値	804	24.3
												31.1	3.0
9月14日・28日は大島梨園さんの梨で、14日：豊水 28日：新興 の予定です。 それぞれどんな味が食べ比べてみてください！													

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

9月14日・28日は大島梨園さんの梨で、14日：豊水 28日：新興 の予定です。
それぞれどんな味が食べ比べてみてください！



基準値	830	18.4~27.7
今月の平均値	804	24.3

備えよう！ 防災



非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

お知らせ

★9月の学校諸経費引き落としは、
千葉銀行9月3日（木）、
JA千葉みらい9月7日（月）です。