



9月予定献立表



令和7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	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	牛乳 乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類	油脂類	たんぱく質 g	食塩相当量 g
					大豆製品	海藻類		くだもの	いも類 砂糖	脂肪の多い食品		
2	火	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	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	米 麦	サラダ油	861	26.7
3	水	スパゲティ ミートソース	★	コーンサラダ	豚肉 牛肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー きゅうり コーン マッシュルーム にんにく キャベツ	スパゲティ 砂糖	オリーブオイル サラダ油 バター	784	29.5
【給食で朝ベジ!】												
4	木	ご飯	★	鯖のごま味噌焼き きゅうりと竹輪のおかか和え 筑前煮	鶏肉 生揚げ ちくわ 鯖 みそ かつお節	牛乳	人参	ごぼう 大根 きゅうり	米 里芋 砂糖	サラダ油 ごま	828	27.1
5	金	ご飯	★	チキンバーベキュー焼き 無限ピーマン じゃがいものみそ汁	鶏肉 ツナ 油揚げ かつお節 みそ		ピーマン 小松菜	しょうが にんにく りんご レモン 玉ねぎ	米 じゃがいも	ごま油 ごま	756	25.9
8	月	からっとご飯	★	しらす和え さつま汁 セノビーゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参	しょうが 枝豆 キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 さつまいも ゼリー	大豆油 ごま	757	20.1
9	火	ご飯	★	ポテトコロッケ キャベツサラダ 生揚げのみそ汁	豚肉 ハム 生揚げ みそ	牛乳 スキムミルク わかめ	人参 小松菜	コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油 ごま	796	23.3
10	水	ポーク カレーライス	★	コールスローサラダ ぶどうゼリー	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ぶどう きゅうり コーン レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	830	22.3
11	木	ツナサンド	★	手作りオムレツ ジュリエンスープ	ツナ 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト 人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり セロリー キャベツ	パン マヨネーズ(卵不使用) バター	831	43.3	
12	金	キムチ チャーハン	★	餃子 ワンタンスープ 杏仁豆腐	豚肉 餃子 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 にら ほうれん草	しょうが にんにく 白菜 長ねぎ もやし みかん キムチ	米 麦 砂糖 ワンタン	サラダ油 ごま油	747	23.2
16	火	麻婆豆腐丼	★	わかめスープ 梨	豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 わかめ	人参	しいたけ しょうが にんにく 白菜 梨 たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 トック 澱粉 ごま	サラダ油 ごま油 ごま	771	18.8
【全国の郷土料理を知ろう!~徳島~】												
17	水	いじめし	★	肉団子スープ 野菜チップス ひとくちゼリー	ちくわ 豚肉 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 なら さやいんげん かぼちゃ	しいたけ 長ねぎ しょうが 白菜 れんこん	米 砂糖 澱粉 さつまいも ゼリー	大豆油	739	17.8
18	木	ご飯	★	チキン味噌カツ ごま和え 貝だくさんみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 パン粉	大豆油 ごま	779	20.4
19	金	ご飯	★	カレイの煮つけ 磯和え 豆腐の味噌汁 おはぎ	かれい 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	小松菜 人参	えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 おはぎ	サラダ油	813	16.3
22	火	ご飯	★	鶏のから揚げ ほうれん草のソテー 豚汁	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく しょうが コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	米 澱粉 バター	大豆油	756	24.9
【津田仙献立 津田梅子新5千円の顔】												
24	水	テーブル ロール	★	鶏肉のトマト煮 ひじきとチーズのサラダ 手作りあんぱん	鶏肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 いんげん トマト ピーマン	小豆 玉ねぎ セロリー にんにく きゅうり 大根	パン じゃがいも 砂糖	バター ごま サラダ油	757	26.3
25	木	ご飯	★	レバーとポテトのごま和え 生揚げのカレー煮	生揚げ 豚肉 豚レバー	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま	802	26.7
26	金	ご飯	★	手作り春巻き ナムル 豚じゃがキムチ	豚肉 豚肉 ハム	牛乳	人参 にら 小松菜	しょうが 玉ねぎ キムチ しいたけ 長ねぎ たけのこ もやし	米 砂糖 じゃがいも 澱粉 春巻きの皮 小麦粉	サラダ油 ごま油 大豆油 ごま	835	23.7
29	月	ドライ カレーライス	★	西洋野菜のマリネ フルーツヨーグルト和え	豚肉 大豆 ハム	牛乳 クリームチーズ	人参 ピーマン アスパラガス フロッコリー	玉ねぎ にんにく 桃 しょうが キャベツ みかん きゅうり レモン パナ	米 麦 砂糖	サラダ油	864	28.9
30	火	ナポリタン	★	チキンのイタリアンサラダ カフェオレゼリー	ベーコン フランクフルト 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	スパゲティ 砂糖	サラダ油	876	36.0

*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。

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(水)、
JA千葉みらい→9月5日(金)です。
前日までの残高確認をお願いします。

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。

9/16 大島梨園さんの梨



基準値	830	18.4~27.7
	27~41.5	2.5
今月の平均値	799	25.3
	31.4	3.0