



9月の予定献立表

令和5年

目標 食生活の見直しをしよう

佐倉市立臼井中学校

日付	献立名	主な材料と働き						I群 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血・肉になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
4 (月)	ドライカレーライス 牛乳 ABCスープ 冷凍みかん	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	米 麦 マカロニ	油	759 27.3 21.2 2.4
5 (火)	ねぎ塩豚丼 牛乳 じゃがいもの揚げ煮 豆腐のみそ汁 レモンゼリー	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん 絹さや	長ねぎ もやし にんにく レモン果汁	米 麦 じゃがいも てんぷん 砂糖	油 ごま	822 31.0 23.4 3.1
6 (水)	ご飯 牛乳 酢豚 みそワタンスープ 佐倉市の梨	豚肉 みそ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	キャベツ きくらげ たけのこ もやし	米 てんぷん 砂糖 ワタンの皮	油	740 27.7 18.5 2.6
7 (木)	定期テスト1日目のため、給食はありません。							
8 (金)	定期テスト2日目のため、給食はありません。							
11 (月)	ハヤシライス 牛乳 ジャーマンポテト 飲むヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	米 麦 じゃがいも	油	784 26.7 19.1 2.5
12 (火)	ご飯 牛乳 みそかつ カレーきんぴら のっぺい汁	豚肉 みそ	牛乳	絹さや にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ にんにく	米 里芋 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま	793 33.3 22.0 2.8
13 (水)	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 無限ピーマン どさんこ汁 ミニゼリー	豚肉 ツナ みそ かつおぶし	牛乳	ピーマン 葉ねぎ にんじん	もやし 玉ねぎ しょうが にんにく	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	769 31.2 26.3 2.5
14 (木)	れんこんピラフ 牛乳 とり肉のレモンマリネ (2こ) ラタトゥイユ ぶどうゼリー	とり肉 ベーコン 豚肉	牛乳	トマト かぼちゃ パセリ ピーマン	玉ねぎ れんこん なす セロリ	米 てんぷん 砂糖	油	857 32.3 27.7 2.9
15 (金)	ご飯 牛乳 鮭のねぎみそ焼き れんこんのきんぴら 肉じゃが	鮭 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん 絹さや	長ねぎ 玉ねぎ れんこん	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	774 35.9 17.3 2.4
19 (火)	ポークカレーライス 牛乳 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	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも	油	775 25.4 20.7 2.4
20 (水)	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ (2こ) もやしサラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にら	長ねぎ たけのこ もやし にんにく	米 てんぷん 砂糖	油 ごま	808 29.4 29.9 2.5
21 (木)	スパゲティミートソース 牛乳 野菜のマリネ チョコバナナマフィン	豚肉 大豆 ハム	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油	791 30.7 26.1 1.8
22 (金)	ご飯 牛乳 かつおの南蛮漬け (2こ) 肉団子スープ ラフランスゼリー	かつお とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	長ねぎ 白菜 にんにく しょうが	米 春雨 てんぷん 砂糖	油	772 35.0 21.9 2.0
25 (月)	豚丼 牛乳 マーボー春雨 さつま汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 にら にんじん	玉ねぎ 大根 もやし 長ねぎ	米 麦 さつまいも 春雨 砂糖	油	796 32.7 22.3 3.0
26 (火)	ご飯 牛乳 鮭の香り揚げ ごまみそ和え 生揚げのそぼろ煮	鮭 とり肉 生揚げ みそ	牛乳	絹さや 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	米 てんぷん 砂糖	油 ごま	927 42.3 35.1 2.5
27 (水)	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 のり和え さわにわん	さば みそ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	大根 えのきだけ 長ねぎ しょうが	米 じゃがいも 砂糖	油	806 29.8 30.5 3.1
28 (木)	ご飯 牛乳 豚肉のごまみそ焼き 五色和え 白玉汁 チーズ (2こ)	豚肉 みそ とり肉 油揚げ	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 小松菜	大根 キャベツ 干しいたけ にんにく	米 白玉もち 砂糖	油 ごま	835 32.7 31.5 2.3
29 (金)	郷土料理を知らう④～愛媛県～ しょうゆめし 牛乳 魚の野菜あんかけ いもたき みかんゼリー	とり肉 油揚げ ほき	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう たけのこ もやし きくらげ	米 里芋 白玉もち 砂糖	油	872 33.8 22.8 2.6

※材料の都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準	I群+ -830kcal	たんぱく質27g~41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量2.5g
今月の平均	804kcal	31.6g	24.4g	2.56g

今月の地場産物

小川さんのピーマン、なす
立田さんのかぼちゃ
大島梨園の梨(豊水)
米(コシヒカリ)、れんこん、トマト、きゅうり、
きくらげ、みそ、小松菜、じゃがいも、長ねぎ

今月は愛媛県の郷土料理を給食に取り入れています。

愛媛県は、四国地方の北西に位置し、瀬戸内海や宇和海に面しています。
温暖で自然に恵まれているため、漁業、農業、水産加工業などが盛んです。
「いもたき」は、里芋と、こんにゃく、しいたけ、とり肉などを煮込んだ料理です。
月見の頃、河原でおこなわれる「いもたき」が秋の風物詩になっているそうです。