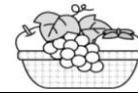


9月予定献立表



令和7年度

佐倉市立佐倉東中学校

日付	献立名	牛乳	主な材料と働き						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			体の組織を作る		体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 脂質の多い 食品			
2	火	麦ごはん ドライカレー ジャーマンポテト ミニ ヨア(飲むヨーグルト)		豚肉 パーコン	牛乳 ショア	ビーマン 人参 パセリ	にんにく 生姜 コーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	876 30.2	27.1 2.91
3	水	チリドッグ ほうれん草のソテー 小松菜のクリーム煮 セノビーゼリー		豚肉 ワイン アサツボ パーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 米粉	油 バター 生クリーム	801 29.3	36.1 3.39
4	木	焼肉丼 すいとん汁 佐倉の梨 大島梨園の「豊水梨」		豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ビーマン 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 大根 梨	米 麦 砂糖 すいとん	ごま油 ごま	804 34.5	19.9 2.40
5	金	キムチチャーハン 春巻き 豆腐団子スープ 冷凍みかん		豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ビーマン 小松菜	白菜 長ねぎ 椎茸 みかん	米 麦 春雨 春巻きの皮	油 ごま ごま油	809 25.6	27.8 2.77
8	月	定期テスト1日目 〈給食はありません〉									
9	火	定期テスト2日目 〈給食はありません〉									
10	水	からっとごはん 無限ビーマン ナゲ コ入りフルーツヨーグルト		鶏肉 ツナ かつお節	牛乳 ヨーグルト	ビーマン	パイン 桃 みかん パナナ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	887 30.5	27.7 2.16
11	木	ごはん 鮭の塩こうじ焼き カレーきんぴら 生揚げのみそ炒め		鮭 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 ビーマン 小松菜	ごぼう しめじ 生姜 長ねぎ にんにく 筍	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま油	865 41.6	30.7 2.73
12	金	ブルコギ風野菜丼 トックのスープ おからドーナッツ		豚肉 鶏肉 おから 卵	牛乳	人参 ニラ	にんにく 椎茸 長ねぎ しめじ 玉ねぎ もやし 大豆もやし 白菜	米 麦 砂糖 トック 小麦粉	ごま油 油 ごま	849 32.4	22.1 2.65
16	火	ごはん あじフライ(小袋ソース) おかかサラダ 肉じゃが		あじ かつお節 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 絹さや	キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま	816 31.1	20.6 2.83
17	水	セサミトースト クラムチャウダー 切干大根のスタミナサラダ チーズ		あさり 豚肉 パーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 切干大根 きゅうり にんにく	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま バター 生クリーム	789 29.1	35.6 3.09
18	木	おれになった「津田 梅子」～明治時代の食文化から先人に学ぶ～ ビーフカレーライス ブロッコリーとキャベツのサラダ 苺ミルクゼリー		牛肉 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 生姜 コーン いちご キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム	894 26.8	30.8 2.62
19	金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ ヨーグルト		豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ニラ	長ねぎ にんにく 椎茸 キャベツ 筍 生姜 きゅうり	米 麦 砂糖 春雨 でんぷん	ごま油 ごま	789 32.1	21.8 2.94
22	月	全国の郷土料理を知ろう～徳島県～ ごはん 豚肉のみそ焼き のり和え そうめん汁 すだちゼリー		豚肉 なたと 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 葉ねぎ	生姜 にんにく えのき	米 砂糖 そうめん ハチマツ ゼリー	油	781 30.8	23.4 2.26
24	水	ミートソースペンネ フレンチサラダ 手作りチョコバナナマフィン		豚肉 ハム	牛乳 チーズ スキムミルク	トマト 人参	玉ねぎ セロリ にんにく コーン きゅうり キャベツ パナナ	マカロニ 小麦粉 砂糖 チョコチップ	油 バター	761 28.7	26.0 2.20
25	木	ツナライス 米粉マカロニグラタン ABCスープ		ツナ 鶏肉 パーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン セロリ キャベツ	米 麦 米粉 マカロニ	油 バター	792 32.1	27.4 3.37
26	金	ごはん 揚げ餃子(2個) パンパンジーサラダ 生揚げのオイスターソース煮		豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ	大根 もやし にんにく 生姜 きゅうり	米 砂糖 餃子の皮	油 ごま ごま油	855 29.7	31.0 2.51
29	月	ごはん 白身魚のオイネーズ焼き 焼肉サラダ みそ汁 ミぶどうゼリー		ホキ 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	にんにく 生姜 もやし 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま ごま油 フロッグ オネーズ	738 31.6	24.8 2.87
30	火	ごはん 鶏肉のから揚げ(2個) 大根の梅おかか和え さつま汁 クラブ		鶏肉 みそ かつお節 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 大根 梅 長ねぎ	米 でんぷん 米粉 砂糖 さつまいも クラブ	油	843 33.9	24.9 2.48

※食材料の都合により献立を変更することがあります。



生活リズムを整える
早寝・早起き・朝ごはん



給食で使用している
「米」と「パン」代金は、
佐倉市の補助で購入しています。

今月の地産産物

・米
・米粉
・しいたけ
・梨

学校給食摂取基準	
830 27~41.5	18.4~27.7 2.50
今月の平均	
820 31.1	26.9 2.71

《今月の給食より》

☆18日(木) おれになった「津田 梅子」～明治時代の食文化から先人に学ぶ～

昨年7月に新しいおれが発行されました。五千円札の顔は、佐倉生まれ「津田 仙」の娘の「津田 梅子」です。今から100年以上前、梅子の活躍した明治時代には、文明開化により西洋料理が入ってきました。

18日の給食では、梅子の生きた明治時代の食文化にちなんだ“牛肉を使用したビーフカレー”や“津田仙が広めた西洋野菜”を取り入れた給食を実施します。



夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。

9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

【裏面に朝食アンケートの結果と野菜を取り入れた朝食向けのおすすめレシピ(給食レシピで朝ベジ♪)を紹介しています。】