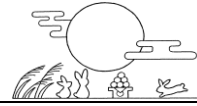


9月 予定献立表



令和8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	水	麦ごはん ドライカレー ポテトのチーズ焼き ミニ ヨア(飲むヨーグルト)		豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ジョア	ピーマン 人参 パセリ	にんにく 生姜 コーン 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも	油	891 31.7	28.1 2.79
3	木	やきとり丼 すいとん汁 佐倉の梨 大島梨園の「豊水梨」		鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 筍 大根 長ねぎ 梨	米 麦 砂糖 すいとん	油	741 33.6	14.1 2.19
4	金	ごはん 揚げ餃子 朝ベジ レシピより 野菜のそぼろ炒め 鶏団子スープ はちみつレモン		豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ 白菜 えのき	米 春雨 餃子の皮 でんぷん ゼリー	油 ごま油	862 27.0	26.6 2.19
7	月	定期テスト1日目 〈給食はありません〉									
8	火	定期テスト2日目 〈給食はありません〉									
9	水	ごはん 鶏肉のから揚げ(2個) 無限ピーマン ナタデコ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	ピーマン	パイン 桃 みかん パナナ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	885 34.7	26.0 1.58
10	木	アーモンドトースト クラムチャウダー ほうれん草のソテー チーズ		あさり 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター アーモンド 生クリーム	754 26.6	34.1 2.76
11	金	肉みそ丼 トックのスープ おからドーナツ		豚肉 みそ 鶏肉 おから 卵	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 筍 なす 長ねぎ 白菜 ししいたけ	米 麦 砂糖 トック 小麦粉	油	829 29.3	22.6 2.58
14	月	お礼になった「津田 梅子」～明治時代の食文化から先人に学ぶ～									
14	月	ごはん 味付けのり とんかつ(小袋ソス) 大根の梅おかか和え キャベツのカレースープ		豚肉 ベーコン	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 セロリ 梅 キャベツ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	745 27.1	21.2 2.03
15	火	きんぴら豚丼 みそ汁 きなこプリン		豚肉 油揚げ みそ きなこ	牛乳 わかめ	人参 絹さや	玉ねぎ ごぼう キャベツ	米 麦 砂糖	油	806 32.6	21.1 2.99
16	水	秋なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ 手作りスイートポテト		豚肉 大豆 ハム 卵	牛乳 チーズ	トマト 人参	なす 玉ねぎ セロリ にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 バター 生クリーム	809 28.9	25.5 2.08
17	木	ごはん 白身魚のチリソースがけ 切干大根のサラダ 生揚げの中華煮		サバ 鶏肉 生揚げ ハム	牛乳	人参 絹さや	生姜 大根 長ねぎ にんにく 切干大根 キャベツ きゅうり	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	811 37.8	25.0 2.63
18	金	ごはん チキンバーベキュー(2個) のり和え 高野豆腐の田舎煮 ミニぶどうゼリー		鶏肉 豚肉 高野豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご えのき ごぼう 筍 枝豆	米 砂糖 じゃがいも	油	811 42.6	20.7 2.60
24	木	明日9/25は十五夜～お月見 献立～									
24	木	ごはん お月見ミートローフ ツナと野菜のごま和え 里芋のみそ汁 お月見ゼリー		豚肉 大豆 ツナ みそ 油揚げ うずら卵	牛乳	人参 小松菜 チンゲンサイ	玉ねぎ もやし マッシュルーム しめじ	米 砂糖 パン粉 里芋 ゼリー	ごま	806 31.5	25.3 2.72
25	金	ハヤシライス ひじきのマリネ 四街道の梨(新興)		豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ きゅうり 梨	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム	784 24.1	23.1 2.21
28	月	ごはん さばのごまみそ焼き キムチ納豆和え 豚汁 ヨーグルト		さば みそ 納豆 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	白菜キムチ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	753 33.0	19.4 3.01
29	火	ブルコギ風野菜丼 レバーとポテトのケチャップ和え アセロラミルクゼリー		豚肉 豚レバー	牛乳	人参 ピーマン ニラ	玉ねぎ しめじ 大豆もやし もやし 長ねぎ にんにく 生姜	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも 米粉 ゼリー	油 ごま ごま油	859 34.0	23.4 2.29
30	水	ごはん 豚肉のかりん揚げ おかかサラダ 沢煮椀[さわにわん] クリーム大福		豚肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜 絹さや	生姜 えのき キャベツ ごぼう	米 砂糖 でんぷん 春雨 大福	油 ごま	885 28.6	30.6 2.57

※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」



給食で使用する
「米」と「パン」代金は、
佐倉市の補助で購入しています。

今月の地場産物

・米
・きゅうり
・しいたけ
・さつまいも
・米粉
・里芋
・梨

学校給食摂取基準	
830 27~41.5	18.4~27.7 2.50
今月の平均	
814 31.4	24.1 2.45

《今月の給食より》

☆14日(月) お礼になった「津田 梅子」～明治時代の食文化から先人に学ぶ～

2024年7月に新しいお礼が発行されました。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。
14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
“とんかつ”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。】