

9月 予定献立表

令和7年度

佐倉市立西志津中学校

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		
3	水	ポークカレーライス ブロッコリーマリネサラダ 梨		豚肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン 梨	米 麦 じゃがいも	油	809 27.5	21.1 2.77
4	木	からっとご飯 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	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン	枝豆 みかん 桃 バナナ パイン	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	859 29.8	26.9 2.14
5	金	冷やし五目うどん たまごプリン 白身魚フライ (タルタルソース)		卵 油揚げ 砂糖 ホキ 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ	うどん パン粉	油 サラダ油	801 31.6	32.7 4.18
8	月	ガーリックライス チリコンカン かぼちゃのチーズ焼き		ハム 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン 人参 パセリ トマト 南瓜	にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 麦 砂糖	オリーブ油	783 31.2	24.4 2.79
9	火	重陽の節句メニュー マーボーなす丼 春巻き 菊花入りナムル ブルーベリーゼリー		豚肉 みそ	牛乳	人参 ニラ 小松菜	生姜 にんにく しいたけ なす 長ねぎ 食用菊 もやし	米 麦 砂糖 でんぷん ゼリー	油 ごま油 ごま	910 25.6	34.2 2.74

10日(水)、11日(木)はテストのため給食がありません

12 金	ハヤシライス フレンチサラダ ごま白玉		豚肉 ハム	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 白玉もち	油 マーガリン 生クリーム ごま	894 26.8	27.4 2.22
16 火	ごはん 豚肉のアップルソース きゅうりとちくわのおかか和え さつま汁		豚肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	きゅうり 生姜 りんご 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	ごま	811 34.7	26.2 2.91
17 水	徳島県の郷土料理 いりめし なると汁 すだちゼリー 鯖(サバ)たたき揚げねぎソース		鯖 ちくわ なると 鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす	人参 いんげん 小松菜	しいたけ 大根 生姜 長ねぎ	米 砂糖 そうめん ゼリー でんぷん	油 ごま油	795 32.3	23.7 3.69
18 木	ごはん れんこん入り松風焼き 野菜の海苔和え 豚汁 オレンジ		豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 卵	牛乳 海苔	人参 ほうれん草	蓮根 I/ダク ごぼう 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 生姜 大根 人参	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	841 32.6	26.7 2.82
19 金	麦ごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華スープ		鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ しめじ 卵	米 麦 米粉 でんぷん 砂糖 水あめ 春雨	油 ごま ごま油	820 31.8	26.0 2.77
22 月	中華丼 レバーとポテトの和え物 ぶどうゼリー		豚肉 あさり 豚レバー うずら卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きくらげ ただのこ 生姜 キャベツ しいたけ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも ゼリー	ごま油	855 32.9	22.1 2.70
24 水	ごはん 鮭のバター醤油焼き ごま酢和え 肉じゃが ミニレモンゼリー		鮭 豚肉 ツナ	牛乳	人参 きぬさや	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	バター 油 ごま	869 35.8	27.0 2.40
25 木	ビビンバ丼 トックのスープ りんご		豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	にんにく 生姜 大豆もやし 長ねぎ キャベツ しいたけ りんご	米 麦 砂糖 トック	油 ごま ごま油	787 32.2	19.5 2.60
26 金	れんこんのピラフ マカロニ入り野菜スープ なすと豆のミートグラタン		ベーコン 豚肉 大豆 豆類 (豆丁・豆・ガル パツ・ワズナ等)	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	蓮根 玉ねぎ キャベツ セロリ なす にんにく	米 麦 マカロニ パン粉	油 マーガリン オリーブ	812 27.1	29.6 3.54
29 月	マーボー豆腐丼 韓国風サラダ アセロラミルク		豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ニラ ブロッコリー	長ねぎ しいたけ ただのこ 生姜 にんにく キャベツ コーン	米 麦 砂糖 でんぷん ゼリー	油 ごま油 ごま	778 28.1	23.1 2.76
30 火	麦ごはん とり天 どさんこ汁 塩昆布和え ヨーグルト		鶏肉 ツナ 豚肉 みそ	牛乳 塩昆布 ヨーグルト	小松菜 人参 菜ねぎ	生姜 にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	米 麦 小麦粉 じゃがいも	油 バター ごま ごま油	822 37.7	21.6 2.50

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

給食レシピで朝ベジ♪

きゅうりとちくわのおかか和え

<材料 4人分>	
きゅうり	2本
ちくわ	4本
かつお節	8g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
和風だしの素	小さじ1/4
おろし生姜	小さじ1/2

- <作り方>
- ①きゅうりはヘタを切り落として縦半分に切り、薄い斜め切りにする。ちくわは縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。
 - ②ボールに、Aの調味料を入れて、よく混ぜる。
 - ③②のボールに、きゅうり、ちくわ、かつお節を入れて、よく混ぜる。
 - ④冷蔵庫で冷やして、味を馴染ませる。

★せん切りにしたミョウガやしそ、ねり梅を入れると、さらにさっぱりと食べられます。
★めんつゆを使うと、味付けが簡単です。

火を使わずに作るため、暑い日にも作りやすいメニューです。



夏野菜を
食べよう♪

朝ベジしよう!

【今月の地産産物】

- ・米
- ・米粉
- ・梨(9/3)
- ・かぼちゃ(9/8)
- ・れんこん(9/18、9/26)
- ・きゅうり(9/12、9/16、9/19、9/24)
- ・なす(9/9、9/26)

学校給食接種基準

830	23.1
34.2	2.5
今月の平均	
827	25.7
31.1	2.84

給食の米・パンは公費調達していただいています

物価高騰対策として、給食の米・パンは、佐倉市の補助で購入させていただいています。今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなくおいしい給食作りに努めてまいります。

