

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 プロッコリーマリネサラダ 梨	M	豚肉 ハム	牛乳	人参 プロッコリー	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	M	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 でんぶん	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)	M	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 外リース	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	M	ハム 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン 人参 バセリ 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	油-オイル 油	783 31.2	24.4 2.79		
9 火	重陽の節句メニュー マー婆ーなす丼 春巻き 菊花入りナムル ブルーベリーゼリー	M	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 でんぶん 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	M	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	M	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 いいめし なると汁 すだちゼリー 鰯[サワラ]たつた揚げねぎソース	M	鰯 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 でんぶん	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	M	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 卵	牛乳 海苔	人参 ほうれん草	蓮根 イノダケ ごぼう 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 生姜 大根 オレンジ	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	M	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 竹の子	米 麦 粉 でんぶん 砂糖 水あめ 春雨	油 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	M	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 だけのこ 生姜 キャベツ しいたけ	米 麦 砂糖 でんぶん 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	M	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	M	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	M	ベーコン 豚肉 大豆 豆類(イダラ豆・ガル バソ・リズヌ等)	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 オリーブオイル	812 27.1	29.6 3.54
29 月	マー婆ー豆腐丼 韓国風サラダ アセロラミルク	M	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ニラ プロッコリー	長ねぎ しいたけ だけのこ 生姜 にんにく キャベツ コーン	米 麦 砂糖 でんぶん 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	M	鶏肉 ツナ 豚肉 みそ	牛乳 塩昆布 ヨーグルト	小松菜 人参 葉ねぎ	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



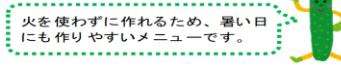
夏野菜を
食べよう♪

<材料 4人分>	
きゅうり	2本
ちくわ	4本
かつお節	8g
A 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>

- きゅうりははた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。
- ボールに、Aの調味料を入れて、よく混ぜる。
- ②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。
- 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の、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。



【今月の地場産物】

- 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る

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る。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まいります。

