

9月 予定献立表

令和8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		
2	水	ポークカレーライス ブロッコリーのマリネサラダ 佐倉市の梨		豚肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ コーン 梨	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	822 28.6	21.7 2.8
3	木	ごはん 豚肉のかりん揚げ 沢煮碗 寒天サラダ		ハム 豚肉	牛乳 寒天	人参 きぬさや	キャベツ コーン きゅうり ごぼう えのきだけ	米 砂糖 春雨	ごま 油 ごま油	825 29.5	28.1 2.5
4	金	麦ごはん きのごしゅうマイ キムチスープ チャプチェ ミニ乳飲料[マスカット味]		豚肉 卵	牛乳 乳飲料	人参 こら ピーマン	大根 白菜 もやし 長ねぎ しいたけ 生姜	米 麦 トック しゅうまいの皮 でんぷん 春雨	油	762 28.4	18.6 3.2
7	月	セルフサンドパン(パ・白身魚ワイ・ソース) トマトスープ 佐倉市蓮根のサラダ ヨーグルト		鶏肉 ホキ ハム みそ	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参	蓮根 にんにく セロリ 玉ねぎ きゅうり	パン パン粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	油 ごま マーガリンタイプ レソグ	780 32.7	23.6 3.5
8	火	さんまごはん 菊型かまぼこ入りのお吸い物 シャキッと和え ハミツモザリー		さんま 鶏肉 かまぼこ ツナ	牛乳	三つ葉 小松菜 人参	生姜 大根 えのきだけ 切り干し大根 キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん ゼリー	ごま 油	825 27.5	22.7 2.7

9日(水)、10日(木)はテストのため給食がありません

11 金	ごはん とり天 おかかサラダ 冬瓜のみそ汁 たまごプリン		鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ たまご	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ 冬瓜 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま	814 37.5	22.2 2.8
14 月	からっとご飯 ブロッコリーとツナのサラダ どさんこ汁 ミニマンゴーゼリー		鶏肉 ツナ 豚肉 みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 葉ねぎ	枝豆 コーン キャベツ 生姜 玉ねぎ にんにく	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも ゼリー	油 ごま マーガリン ごま油	812 33.0	24.3 3.1
15 火	レンコンピラフ ポークビーンズ 枝豆とひじきのサラダ		大豆 鶏肉 ベーコン 豚肉 ハム	牛乳 ひじき	人参 トマト	蓮根 枝豆 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油	802 33.3	27.0 3.0
16 水	ごはん 蓮根の松風焼き 大根の梅おかか和え 田舎汁		鶏肉 卵 みそ 生揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ 長ねぎ 蓮根 大根 梅	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま 油	815 31.8	28.1 2.8
17 木	ねぎ塩豚丼 レバーとポテトの和え物 カルテツヨーグルト		豚肉 豚レバー	牛乳 ヨーグルト	人参 こら 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 もやし きくらげ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま油	829 35.0	20.6 2.5
18 金	ハヤシライス パリパリサラダ りんご		豚肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ りんご マッシュルーム しめじ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 じゃがいもの皮	油 ごま マーガリン	810 27.3	23.2 2.5
25 金	十六穀ごはん 鮭のもみじ焼き 里芋のみそ汁 野菜のごま和え お月見団子		鮭 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし コーン	米 十六穀米 里芋 砂糖 団子	ごま マーガリン レソグ	853 29.9	29.8 3.1
28 月	ごはん 野菜のそぼろ炒め 棒餃子 みそワタンスープ ヨーグルト(リンゴ味)		豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ コーン	米 春雨 砂糖 餃子/ワタンの皮	油 ごま ごま油	752 26.9	19.4 2.8
29 火	なすと豆腐のマーボー丼 春雨サラダ 四街道の梨		豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	人参 葉ねぎ	なす にんにく 生姜 しいたけ きゅうり 梨	米 麦 砂糖 春雨 でんぷん	油 ごま ごま油	823 28.3	26.7 2.7
30 水	ごはん 鰯[アジ]のカレー風味揚げ 塩昆布和え みそけんちん汁 米粉のブルーベリータルト		アジ ツナ 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	小松菜 人参	キャベツ ごぼう 大根 えのきだけ しいたけ 長ねぎ	米 でんぷん タルト	ごま 油 ごま油	793 29.1	25.2 2.8

※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

野菜のそぼろ炒め



中華風の味付けで
ごはんがすすむ副菜です



<材料(大人)4人分>

豚ひき肉 60g 程度
おろししょうが 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2
にんじん 中1/3本
玉ねぎ 1/4個
小松菜 1/2袋
春雨 18g
油 適量
料理酒 小さじ1
顆粒鶏ガラだし 小さじ1/3
砂糖 小さじ1/3
塩 ひとつまみ
オイスターソース 小さじ1
しょうゆ 小さじ1強
ごま油 小さじ1/3
ごま 小さじ1

<作り方>

- ①にんじんは千切り、玉ねぎはスライスする
- ②小松菜はさっとゆでて水で冷まし水気をしぼる
- ③春雨は表示通り戻しておく
- ④適量の油でにんにく・しょうがを熱し、豚肉を炒める
- ⑤人参・たまねぎを入れて炒め、火が通ったら味付けをする
- ⑥春雨・小松菜・ごま油・ごまを加えて完成

★給食では小松菜を下茹でしていますが
ご家庭ではしなくてもOKです。

★ごはんと一緒に食べれば
栄養バランスが整った朝食に♪

【今月の地場産物】

- ・米
- ・梨 (9/2、9/29)
- ・トマト (9/7)
- ・れんこん (9/7、9/15、9/16)
- ・ピーマン (9/4)



～お札になった津田梅子～

津田仙の娘である「津田梅子」が5千円札の顔になってから2年が過ぎました。お財布の中で梅子の肖像画を見ることも、当たり前になってきましたね。

梅子が生きた明治時代は、日本の食生活も変わっていった時代です。カレーやコロッケ、どんかつなどといった、現代では定番の料理が、取り入れられたのもこの頃。給食には欠かせない牛乳も、この頃からよく飲まれるようになったようです。

今月は、梅子が生きた時代の料理、カレーライス・ハヤシライス、梅子の名前にちなんだ「梅おかか和え」などをとしています。(梅子の創設した津田塾大学にも梅の木がたくさん植えられているそうですよ。)

学校給食接種基準

830	23.1
34.2	2.5
今月の平均	
807	24
30.5	2.8

給食で使用している
米とパンの代金は、
佐倉市の補助で購入
しています

