



# 9月 予定献立表



令和6年度 佐倉市立根郷中学校

今月の目標: バランスの良い食事を心がけよう

日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養量	
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	肉・血・骨を作る		体の調子を整える		力や熱のもとになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	火	ハヤシライス	ほうれん草のソテー フルーツポンチ	肉 魚 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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
4	水	ご飯	鰯フライ プロッコリーのクルミ和え かぼちゃと冬瓜の味噌汁 ココアプリン	鰯 油揚げ 味噌	牛乳 生クリーム	人参 プロッコリー かぼちゃ いんげん	キャベツ なす 冬瓜	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 クルミ ココア	896 32.5	30.9 2.2	
5	木	定期試験 (給食なし)										
6	金	定期試験 (給食なし)										
9	月	マールー なす丼	菊花ナムル わかめスープ ピーチ杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ 粉寒天	人参 ねぎ(緑) ほうれん草	なす もやし ねぎ(白) 玉ねぎ ゆでたけのこ 干しいたけ しょうが にんにく みかん バイン	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	801 30.1	23.1 3.0	
10	火	きな粉揚げパン	ポークビーンズ スパゲティサラダ	豚肉 ツナ ミックスビーンズ きな粉	牛乳	人参 カットマト	玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく	パン じゃが芋 サラサハ 砂糖	油 バター ごま	852 37.2	29.4 3.2	
11	水	麦ご飯	イカの香味揚げ モヤシとハムの和え物 大和芋と小松菜の味噌汁 ヨーグルト	イカ ハム 厚揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト 青のり	小松菜 ねぎ(緑)	もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ(白) しょうが にんにく えのき	米 小麦粉 大和芋 小松菜	油 ごま油	831 39.5	20.3 2.7	
12	木	麦ご飯	バターチキンカレー マセドアンサラダ シャキシャキりんご寒天	鶏肉 ハム ミックスビーンズ	牛乳 チーズ ヨーグルト 粉寒天	人参 いんげん カットマト	玉ねぎ きゅうり コーン しょうが にんにく りんご	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター カレールウ マヨネーズタイプ	886 34.2	25.2 2.2	
13	金	コーンバターライス	チリコンカン *蓮根グリルサラダ 一口ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ	人参 枝豆 カットマト パセリ	玉ねぎ 蓮根 マッシュルーム コーン にんにく	米 さつま芋	油 バター オリーブオイル	762 30.7	22.6 2.2	
16	月	敬老の日										
17	火	さつま芋ご飯	ラッキー★鮭のホイル焼き お月見のっぺい汁 佐倉の梨	鮭 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 ピーマン ねぎ(緑)	玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ(白) しいたけ えのき 梨	米 さつま芋 里芋 白玉 こんにやく	マヨネーズタイプ ごま	801 33.1	26.4 2.2	
18	水	冷やし肉味噌うどん	レバーとポテトの和え物 クリーム小豆白玉	豚肉 レバー 味噌 粒あん	牛乳 生クリーム	人参 ねぎ(緑) ほうれん草	きゅうり キャベツ もやし ねぎ(白) ゆでたけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	うどん でん粉 じゃが芋 白玉 砂糖	油 ごま油 ごま	823 37.1	24.2 3.0	
19	木	からっとご飯	切干大根のごまマヨ和え 佐倉のけんちん汁 蜂蜜レモンゼリー	鶏肉 ハム 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 ねぎ(緑) 枝豆	切干大根 ごぼう 大根 ねぎ(白) しょうが レモン果汁	米 さつま芋 こんにやく でん粉 蜂蜜 ナタデココ	油 ごま マヨネーズタイプ	821 30.4	21.4 3.0	
20	金	ご飯	鶏の塩こうじ焼き蜂蜜焼き 磯香和え かきたま汁 冷凍みかん	鶏肉 卵	牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 小松菜	ねぎ(白) えのき しいたけ みかん	米 でん粉 蜂蜜		739 29.3	20.0 2.0	
23	月	秋分の日振替休日										
24	火	ご飯 & お礼焼きのり	津田仙コロッケ 梅おかか和え キャベツとアサリの味噌汁 ミルクプリンのおいちごソースかけ	豚肉 アサリ かつお節 おから 味噌	牛乳 生クリーム 焼きのり	人参 小松菜 ねぎ(緑) フロッコリー パセリ	玉ねぎ 大根 コーン ねぎ(白) キャベツ いちご	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター	897 28.6	28.8 2.1	
25	水	アーモンドクッキートースト	鶏肉のトマト煮 ひじきのマリネ	鶏肉 ハム 卵	牛乳 チーズ ひじき	人参 いんげん カットマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ にんにく	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	オリーブオイル バター アーモンド	763 33.2	26.7 3.0	
26	木	どんどろげ飯	いわし汁 梨のパイ	鯛 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白) しょうが 干しいたけ えのき 梨	米 こんにやく パン粉 砂糖	油 バター	813 28.3	28.0 2.7	
27	金	麦ご飯	お豆のドライカレー わかめとツナのサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ツナ 大豆 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく みかん バイン 黄桃	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油 カレールウ ごま	913 34.5	26.9 2.5	
30	月	きのことトマトのスパゲティ	クラムチャウダー かぼちゃドーナツ	ツナ ベーコン アサリ 豆腐 おから	牛乳 生クリーム	人参 パセリ カットマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しめじ えのき エリンギ	スパゲティ ホットケーキミックス 米粉 砂糖	油 バター オリーブオイル	863 33.2	28.5 2.3	

\* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

**早寝・早起き・朝ごはん!**

朝食は体の目覚ましスイッチ! 「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを取り戻し、元気に学校生活をスタートさせましょう!

**今月の地産地消!**

米・さつま芋・大和芋・里芋・じゃが芋・蓮根・人参・なす・きゅうり・小松菜・しいたけ・梨・米粉・味噌・塩麴

基準値	830 27.4~41.5	18.4~27.6 2.5未満
今月の平均値	831 32.2	25.3 2.5

学校HP「給食」ページをリニューアルしました!

毎月の予定献立表や食育だよりの他、給食写真・レシピなども公開しています。ぜひ、ご覧ください♪

佐倉市 根郷中学校 給食

で検索、または、QRコードを読み取り

**今年もおいしい! 佐倉の梨**

佐倉市小篠塚にある大島梨園さんには、10年以上前から佐倉の子どもたちにおいしい梨を届けていただいています。