



# 9月 予定献立表



給食HP  
QRコード



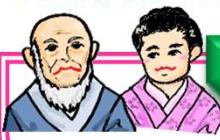
令和7年度 佐倉市立根郷中学校

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・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	エネルギー(kcal)	脂質(g)
										たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
2	火	ハヤシライス	野菜ソテー	★特盛フルーツポンチ	牛肉	牛乳・生クリーム	人参 ほうれん草 トマトピューレ	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン マッシュルーム しょうが にんにく みかん バイン	米 麦 小麦粉 セリ・ナタデココ	油 バター	856 25.1	23.1 2.6
3	水	~頭がよくなる!?~ 定期試験応援献立	鰯のから揚げご飯	かぼちゃのガリバタ豚汁 ★ミルクくずもち(ココア)	鰯 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 かぼちゃ ねぎ(緑)	だいこん ごぼう ねぎ(白) しょうが にんにく	米 でん粉 こんにゃく 砂糖	油 バター ごま ココア	859 30.9	25.1 2.4
4	木	定期試験(給食なし)										
5	金	定期試験(給食なし)										
8	月	麦ご飯	パ・チキンカレー わかめとコンのサラダ アセロラジュ入りフルーツヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 カットトマト いんげん	玉ねぎ キャベツ コーン キゅうり しょうが にんにく みかん バイン	米 麦 ナタデココ 砂糖 ジュレ	油 バター ごま カレールウ	889 33.5	24.3 2.4	
9	火	重陽(ちょうよう)の節句献立		マーボーなす丼 春雨スープ 中華ドーナツ	豚肉 鶏肉 豆腐 おから	牛乳	人参 ねぎ(緑) ニラ 小松菜	なす 玉ねぎ ねぎ(白) ゆで筍 干し椎茸 えのき しょうが にんにく	米 麦 春雨 でん粉 ホットケ-キミックス 砂糖	油 ごま油 バター ごま	831 28.2	24.4 2.3
10	水	郷土料理紹介献立【徳島県】		いり飯 味噌肉じゃが 磯香和え すだちゼリー	豚肉 ちくわ 味噌	牛乳 ちりめんじやこ 焼きのり	人参 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ えのき 干し椎茸 枝豆	米 ジャガ芋 こんにゃく しらたき 砂糖 ゼリー	油	786 30.5	17.1 2.7
11	木	冷やし肉味噌うどん	レバーとホテトの和え物 ★マッシュマロコーン	豚肉 レバー 味噌	牛乳	ねぎ(緑) ほうれん草	キャベツ きゅうり もやし ゆで筍 干し椎茸 しょうが にんにく	うどん ジャガ芋 コーンフレーク マッシュマロコーン	油 ごま油 バター ごま	769 35.1	23.9 2.8	
12	金	ブルコギ丼	もずくと卵のスープ パンナコッタのいちごソースがけ	豚肉 なると 卵	牛乳 生クリーム もずく	人参 ねぎ(緑) ニラ 小松菜	玉ねぎ ねぎ(白) もやし えのき 椎茸 しょうが にんにく	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	812 29.6	24.8 2.3	
15	月	敬老の日										
16	火	からうとご飯	ラキ-にんじん★ゆべし 2年 ■■■さん	切干大根のごまマヨ和え さつま汁 佐倉の梨(豊水)	鶏肉 ハム 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ(白) 切干大根 しょうが 梨	米 でん粉 こんにゃく 砂糖	油 マヨネーズタイプ ごま	825 35.5	22.6 3.3
17	水	肉みそ丼	わかめスープ ★野菜チップス	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) ピーマン かぼちゃ いんげん	玉ねぎ ねぎ(白) 蓮根 ゆで筍 椎茸 しょうが にんにく	米 麦 さつま芋 でん粉	油	784 29.9	20.4 2.5	
18	木	★セレクト揚げパン	ポークビーンズ スパゲティサラダ ピピピチーズ	豚肉 ツナ ミックスピーナッツ きな粉	牛乳 チーズ	人参 カットトマト	玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく	パン ジャガ芋 サラスパ 砂糖	油 バター ごま ココア	841 37.5	28.8 2.9	
19	金	毎月19日は食育の日		赤魚のごま味噌焼き ★きゅうりのおかか和え のっぺい汁 ぶどうの食べ比べ	赤魚 ちくわ 鶏肉 鰹節 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) 小松菜	きゅうり ねぎ(白) 大根 ごぼう えのき 巨峰 シャンマスマカット	米 里芋 こんにゃく でん粉 砂糖	ごま	748 33.9	17.3 2.5
22	月	キムチチャーハン	ヤンニヨムチキン トックスープ 一口マンゴーゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) ニラ	ねぎ(白) 干し椎茸 白菜キムチ しょうが にんにく	米 でん粉 トック ゼリー	油 ごま油	798 30.3	28.5 3.0	
23	火	秋分の日										
24	水	コッペパン(いちごジャム)	コーンフレークチキン 花野菜のマリネ ポトフ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 フロッコリー バセリ	玉ねぎ キャベツ カリフラワー	パン ジャガ芋 コーンフレーク いちごジャム	油 マヨネーズタイプ	792 39.5	24.3 3.1	
25	木	~おれになった津田梅子~		牛鍋 切干大根の梅和え 手作りプリン	牛肉 ハム 豆腐	牛乳 生クリーム 焼きのり ひじき	人参 ねぎ(緑) 小松菜	玉ねぎ ねぎ(白) キャベツ きゅうり 切干大根 椎茸 チェリー	米 しらたき 砂糖	油	810 30.7	22.2 1.9
26	金	麦ご飯	お豆のドライカレー ポパイポテトサラダ 蜂蜜レモンゼリー	豚肉 ペ-コン 大豆 ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく レモン果汁	米 麦 じやが芋 蜂蜜	油 マヨネーズタイプ カレールウ	900 29.7	24.9 2.3	
29	月	チキンライス	クラムチャウダー 佐倉の梨(新興)	鶏肉 ペ-コン アサリ	牛乳 生クリーム	人参 カットトマト バセリ	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 梨	米 米粉 じやが芋	油 バター	764 29.3	19.9 2.2	
30	火	ご飯	モウカサメの香味揚げ 納豆和え 大和芋のあつたか汁	モウカサメ 鶏肉 納豆 鰹節 味噌	牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 小松菜	大根 ごぼう ねぎ(白) 切干大根 しょうが にんにく	米 でん粉 大和芋 こんにゃく やまといちも	油	789 40.5	19.9 2.1	

\* 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。

★印は、7月の七夕リクエスト祭でトップ3だったメニューです♪



## 仙と梅子と明治時代の食文化

佐倉市に生まれ、西洋野菜を日本に広めた「津田仙」。津田仙の娘「津田梅子」は、日本の女子教育に力をつくした人物で、昨年発行された新紙幣5千円札の顔に選ばれました。仙や梅子が活躍した明治時代は、文明開化とともに外国から洋食や肉食、牛乳の飲用などが伝わり、日本の食文化に大きな変化をもたらしました。25日の「津田梅子献立」では、明治時代から今に続く食文化を感じながら食べてくださいね。

## 今月の地産地消♪

米・大和芋・里芋・きゅうり・トマト・小松菜・しいたけ・梨・米粉・味噌

## 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る。

今年は「豊水」と「新興」で2回も食べられます♪

基準値 830  
27.4~41.5  
18.4~27.6  
2.5未満

今月の平均値 814  
32.3  
23.0  
2.5

給食で使用している「米」「パン」の代金は、佐倉市からの援助で購入しています！



別紙  
「食育  
だより」も  
見てね♪