



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

今月の目標：バランスの良い食事を心がけよう				主な材料と働き						栄養量		
日	曜日	献立名			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)
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・脂質の多い食品	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 ゼリー ナタデココ	油 バター	856 25.1	23.1 2.6
3	水		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 こんにやく 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	バターチキンカレー 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 カットマト いんげん	玉ねぎ キャベツ コン きゅうり 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 カレーパウダー	889 33.5	24.3 2.4
9	火		マーボーなす丼	重陽(ちょうよう)の節句献立 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 ホットケーキミックス 砂糖	油 ごま油 バター ごま	831 28.2	24.4 2.3
10	水		いり飯	郷土料理紹介献立【徳島県】 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 ちりめんじゃこ 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 じゃが芋 こんにやく 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-とポテの和え物 ★マシュマロコーン	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 じゃが芋 コンフレク マシュマロコーン	油 ごま油 バター ごま	769 35.1	23.9 2.8
12	金		プルコギ丼	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 なた 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		からっとご飯	★ラッキーにんじん★ 2年 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 こんにやく 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 さつまいも 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 ピピチーズ	豚肉 ツナ ミックスビーンズ きな粉	牛乳 チーズ	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 サラスパ 砂糖	油 バター ごま ココア	841 37.5	28.8 2.9
19	金		ご飯	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 シャインマスカット	米 里芋 こんにやく でん粉 砂糖	ごま	748 33.9	17.3 2.5
22	月		キムチチャーハン	ヤンニョムチキン 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)	津田仙野菜の日 コンフレクチキン 花野菜のマリネ ポトフ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 フロッキー パセリ	玉ねぎ キャベツ カリフラワー	パン じゃが芋 コンフレク いちごジャム	油 マヨネーズタイプ	792 39.5	24.3 3.1
25	木		ご飯&焼きのり	～お札になった津田梅子～ 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 へ-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 じゃが芋 蜂蜜	油 マヨネーズタイプ カレーパウダー	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 へ-コン アサリ	牛乳 生クリーム	人参 カットマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 梨	米 米粉 じゃが芋	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 大和芋のあったか汁	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 こんにやく	油 ごま油	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月のセタリクエスト祭でトップ3だったメニューです！

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

仙と梅子と明治時代の食文化

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

*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月のセタ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。

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
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。

今年は「豊水」と「新興」で
2回も食べられます！

給食で使っている「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！