



# 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・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		
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 パイン	米 麦 小麦粉 セリリ ナタデココ	油 バター	856 25.1	23.1 2.6	
3	水	鯛のから揚げご飯	かぼちゃのガリ бата豚汁 ★ミルクずもち(ココア)	鯛 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 パイン	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	マナーなす丼	重陽(ちょうよう)の節句献立 春雨スープ 中華ドーナツ 「菊の節句」 ともいわれます	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 なんと 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	からっとご飯	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 シヤインマスカット	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 べーコン 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 べーコン 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 佐倉の やまといも	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。

## 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!



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!

