



9月 予定献立表



給食HP
QRコード



令和8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	2群	3群	4群	5群	6群			
たんぱく質相当量 (g)													
2	水		ハヤシライス	★海藻サラダ ★特盛フルーツポンチ	豚肉	牛乳 生クリーム 海藻ミックス	人参 ほうれん草 トマトピューレ	玉ねぎ セロリ 大根 きゅうり コーン マッシュルーム しょうが にんにく みかん パイン 黄桃	米 小麦粉 こんにやく ゼリー ナタデココ	油 バター ごま	907 26.4	25.9 2.7	
3	木	定期試験 (給食なし)											
4	金												
7	月		きなこ揚げパン	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 サラスパ じゃが芋 砂糖	油 バター ごま	893 39.6	32.4 3.2	
8	火		チキンライス	クラムチャウダー ぶどうゼリー	鶏肉 ベーコン アサリ	牛乳 生クリーム	人参 パセリ トマトピューレ	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 米粉 じゃが芋 ゼリー	油 バター	757 29.3	22.1 2.3	
9	水		マーボなす丼	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	849 29.9	25.1 2.3	
10	木		ご飯	肉じゃが 納豆和え ★大盛マッシュマロコーン	豚肉 納豆 鰹節	牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 いんげん	玉ねぎ ねぎ(白) 切干大根	米 じゃが芋 しらたき 砂糖 マッシュマロ コーンフレーク	油 バター	854 27.0	18.1 2.0	
11	金		鶏と蓮根の混ぜご飯	レバーとポテトの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 一口桃ゼリー	鶏肉 レバー 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) 小松菜 ほうれん草	蓮根 ねぎ(白) しょうが	米 じゃが芋 でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	769 35.1	22.8 2.7	
14	月		五目ご飯	郷土料理紹介献立【栃木県】 ばっとう汁 佐倉の梨(豊水)	豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ(白) かんぴょう 干し椎茸 しめじ 梨(豊水)	米 すいとん 砂糖	油 ごま油	753 28.2	21.2 2.2	
15	火		からっとご飯	さくらっ子豚汁 抹茶のパンナコッタ	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 葉ねぎ	大根 ごぼう 椎茸 しょうが	米 大和芋 こんにやく でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	809 32.4	25.4 2.6	
16	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 しょうが にんにく	米 麦 さつまいも でん粉	油	779 31.4	18.4 2.5	
17	木		鶏となすのサッパリ丼	切干大根のごまマヨ和え 牛乳ゼリー	鶏肉	牛乳 粉寒天	ピーマン 赤パプリカ ほうれん草	なす 玉ねぎ 切干大根 しょうが みかん	米 でん粉 砂糖	油 マヨネーズタイプ ごま	810 28.6	23.5 2.0	
18	金		ご飯	鯖の味噌煮 ★野菜のそぼろ炒め なめこ汁 ミニおはぎ	鯖 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ(緑)	玉ねぎ ねぎ(白) しょうが にんにく なめこ	米 春雨 砂糖 おはぎ	油 ごま油 ごま	859 34.4	23.9 2.8	
21	月	敬老の日											
22	火	国民の祝日											
23	水	秋分の日											
24	木		ご飯 & 焼きのり	～お札になった津田梅子～ 牛鍋 梅おかか和え ★手作りワッペン	牛肉 豆腐 鰹節	牛乳 生クリーム 焼きのり	人参 ねぎ(緑) 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ(白) キャベツ 大根 椎茸 チェリー	米 しらす 砂糖	油	808 30.6	25.3 1.7	
25	金		里芋ご飯	十五夜お月見献立 鮭のごま味噌焼き 月見だんご汁 四街道の梨(新興)	鮭 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) 小松菜	大根 ねぎ(白) しめじ えのき 梨(新興)	米 里芋 芋だんご こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	799 34.4	24.2 2.7	
28	月		クッキートースト	照り焼きチキンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン アサリ 卵	牛乳	人参 ほうれん草 カットマト	玉ねぎ キャベツ セロリ コーン にんにく	パン マカロニ じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	754 31.3	24.6 3.0	
29	火		麦ご飯	バターチキンカレー ポパイポテトサラダ 一口りんごゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	人参 カットマト ほうれん草 いんげん	玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油 バター マヨネーズタイプ カレーパウダー	807 30.1	22.4 2.0	
30	水		ビーフペッパーライス	器も食べられるサラダ ヨーグルト	牛肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 赤パプリカ パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ きゅうり マッシュルーム コーン にんにく	米 春巻きの皮	油 ごま油 バター ごま	726 29.0	29.0 1.7	

* 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！

7月のラッキー人形クエストは、10月に登場します！ お楽しみに♡

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、令和6年に発行された新紙幣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。24日の「津田梅子献立」では、明治時代に流行した牛鍋を取り入れました。今に続く食文化を感じながら味わいましょう。

今月の地産地消

米・大和芋・里芋・きゅうり・
蓮根・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 & 四街道の梨

佐倉市小篠塚の大島梨園さん、四街道の梨農家さんには、10年以上も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。

基準値	830 27.4~41.5	18.4~27.6 2.5未満
今月の平均値	808 31.1	23.6 2.4

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！

裏面「食育だより」も見てね♪