

秋-🍁-🍁-🍁秋-🍁-🍁-🍁

9月予定献立表

秋-🍁-🍁-🍁秋-🍁-🍁-🍁

令和7年度

目標:食生活の見直しをしよう

佐倉市立佐倉中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価	
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー Kcal	脂質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質g	食塩相当量g
2	火	ポークカレーライス	★	磯和え おふラスク	豚肉 大豆 きな粉	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ えのき	米 麦 じゃが芋 砂糖 麴	サラダ油	829	22.6
3	水	プルコギ丼	★	海藻サラダ フルーツ白玉	豚肉	牛乳 海藻	人参 にら	玉ねぎ えのき 大根 きゅうり コーン みかん パイナップル 黄桃	米 麦 砂糖 こんにゃく 白玉	ごま油 白ごま サラダ油	810	17.8
8	月	鶏そぼろ丼	★	たこ焼き 抹茶プリン アーモンド和え 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜	切干大根 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 澱粉 抹茶プリン	サラダ油 アーモンド	873	27.9
9	火	セサミトースト	★	ラタトゥイユ ひじきのマリネ パンナコッタ(イチゴソース)	鶏肉	牛乳 ひじき	人参 トマト かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ セロリ なす スッキーニ きゅうり 大根	パン 砂糖 はちみつ イチゴジャム	バター 白ごま オリーブ油	796	30.7
10	水	ご飯	★	チヂミ わかめスープ ピリ辛ソテー お芋の大福	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	筍 干し椎茸 白菜 長ねぎ	米 麦 チヂミ 砂糖 マロニー トック 大福	サラダ油 白ごま ごま油	753	15.3
11	木	麻婆豆腐丼	★	春雨サラダ 佐倉の梨(大島梨園)	豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳	人参 にら	長ねぎ 筍 干し椎茸 きゅうり キャベツ 梨	米 麦 砂糖 春雨 澱粉	ごま油 サラダ油 白ごま	784	24.1
12	金	ご飯	★	さんまのかば焼き 青菜のごま和え 厚揚げと大根の中華煮	さんま 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	もやし 大根 きくらげ	米 澱粉 砂糖	大豆油 白ごま サラダ油	881	33.8
16	火	焼肉丼	★	ゴーヤ天のごま和え いなか汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ にがうり ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 白ごま 大豆油 ごま油	794	23.5
17	水	ご飯	★	いなたと蓮根の揚げ煮 鶏団子入りみそ汁 黒蜜きな粉プリン	いなた 鶏肉 厚揚げ みそ きな粉 豆乳	牛乳	小松菜 人参	蓮根 大根 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく	大豆油	905	26.1
3年1組 生徒が考えた献立					鶏肉のバター コーン焼き		人参 葉ねぎ ブロッコリー 小松菜	コーン きゅうり アスパラ キャベツ 長ねぎ	パン 砂糖 澱粉	バター サラダ油	759	32.8
18	木	コッペパン チョコクリーム	★	津田仙サラダ ヨーグルト 卵と人参のスープ	鶏肉 ハム 卵	牛乳 ヨーグルト					36.0	3.2
3年2組 生徒が考えた献立					鶏肉の唐揚げ ねぎソース		ほうれん草 小松菜 人参	長ねぎ ごぼう 大根 パイナップル	米 麦 米粉 砂糖 澱粉 小麦粉 こんにゃく	大豆油 ごま油	799	21.0
19	金	ご飯	★	キムチ納豆和え すいとん汁 冷凍パイ	鶏肉 納豆 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 しらす干し			米 麦 米粉 砂糖 澱粉 小麦粉 こんにゃく	大豆油 ごま油	34.5	2.7
22	月	ガパオライス	★	クイッティオスープ ミルクプリン(マンゴーソース)	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ えりんぎ もやし 長ねぎ マンゴー	米 麦 砂糖 クイッティオ	ごま油	785	20.2
24	水	ご飯のり	★	ヒレカツ 梅おかか和え じゃが芋のみそ汁 いちごプリン	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	大根 梅 キャベツ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 プリン	大豆油 サラダ油	807	21.5
25	木	ジャージャーうどん	★	元気が出るレバー カフェオレゼリー	豚肉 みそ	牛乳	ピーマン 人参	きゅうり もやし 干し椎茸 筍 長ねぎ	うどん 澱粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま油 大豆油	820	30.1
26	金	キーマカレーライス	★	ごまみそ和え フルーツヨーグルト和え	豚肉 みそ ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ もやし パイナップル みかん 黄桃	米 麦 大豆油 白ごま		913	30.5
29	月	ご飯	★	和風ミートローフ きゅうりと竹輪のおかか和え 厚揚げの含め煮	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 ちくわ かつお節 厚揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ 蓮根 きゅうり 枝豆	米 パン粉 砂糖 澱粉	サラダ油	879	30.6
30	火	いりめし	★	カツオカツ 塩昆布和え そうめん汁 さつま芋と栗のタルト	ちくわ かつお ツナ 鶏肉 蒲鉾	牛乳 しらす干し 塩昆布	人参 小松菜	干し椎茸 すだち キャベツ	米 麦 こんにゃく そうめん タルト	大豆油 白ごま ごま油	764	23.7

お知らせ

★9月5日(金)は、郵貯による学校諸経費の引き落とし日です。
残高不足の無いようご確認ください。
金額などの詳細は各学年から配付される文書をご覧ください。

・1日 お弁当をお持ちください。

・4,5日 期末テストのため、給食はありません。

値上げラッシュ！って言うけど

給食費は大丈夫？

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。
今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。
放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。
高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

さんま

あぶらがのっておいしいよ！

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。

基準値	830	23.1
今月の平均値	820	25.4
	31.4	2.4

今月の地場産物

米 米粉 きゅうり 蓮根
トマト きくらげ
小松菜 味噌
梨(大島梨園)