

9月予定献立表

令和8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	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g
					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
1	火	プルコギ丼	★	中華和え ぶどうゼリー ミルメークコーヒー	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ えのき きゅうり もやし	米 麦 砂糖 ゼリー	ごま油 白ごま	755	17.7
2	水	ポークカレー ライス	★	ひじきサラダ 佐倉の梨(大島梨園)	豚肉 大豆 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ なし	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま油	839	22.3
3	木	焼肉丼	★	どさんこ汁 大学芋	豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン 葉ねぎ	玉ねぎ もやし	米 麦 じゃが芋 さつま芋	サラダ油 大豆油 黒ごま 豆乳バター	847	22.0
4	金	さんまご飯	★	シャキッと和え 厚揚げの含め煮 つぶつぶみかんゼリー	さんま ツナ 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	切干大根 白菜 玉ねぎ みかん	米 麦 澱粉 砂糖	大豆油 白ごま	892	33.5
7	月	シュガー トースト	★	チリコンカン ポパイサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ コーン	パン 砂糖	バター マーガリン サラダ油	781	31.1
8	火	ホイコーロー 丼	★	春雨マーラータン フルーツポンチ	豚肉 みそ 豆乳	牛乳	人参 ピーマン 青梗菜	長ねぎ 筍 きくらげ キャベツ 白菜 もやし パイン みかん 黄桃	米 麦 澱粉 砂糖 ゼリー	ごま油 サラダ油	767	18.9
9	水	ご飯	★	菊花蒸し 磯和え じゃが豚キムチ ひとくちアセロラゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 のり	小松菜 人参	玉ねぎ コーン えのき	米 澱粉 砂糖 パン粉 白滝 じゃが芋 ゼリー	ごま油 サラダ油 白ごま	750	18.6
14	月	きな粉 揚げパン	★	ペンのトマト煮 切干大根のごまマヨ和え	きな粉 豚肉 大豆 ハム	牛乳 粉チーズ	トマト ほうれん草	玉ねぎ セロリ 切干大根	パン 砂糖 マカロニ	大豆油 白ごま サラダ油 卵不使用マヨネーズ	815	27.6
15	火	ご飯	★	さばカレー餃子揚げ 小松菜のそぼろ炒め みそワンドスープ	豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 にら	玉ねぎ もやし 長ねぎ 干し椎茸	米 砂糖	大豆油 サラダ油 白ごま ごま油	740	24.1
16	水	ルーロー ハン	★	冬瓜スープ 手作り杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	小松菜 高菜 人参	長ねぎ 玉ねぎ 筍 干し椎茸 冬瓜 長ねぎ みかん	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油 白ごま	881	32.3
3年3組 ■■■■さんが考えた献立					さけのみそ チーズ焼き	さけ みそ ツナ 油揚げ	人参 ピーマン かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ えのき きゅうり キャベツ 長ねぎ	米 砂糖	卵不使用マヨネーズ ごま油 白ごま	753	22.5
17	木	ご飯	★	春雨サラダ かぼちゃのみそ汁	さけ みそ ツナ 油揚げ	牛乳 チーズ わかめ	人参 ピーマン かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ えのき きゅうり キャベツ 長ねぎ	米 砂糖	卵不使用マヨネーズ ごま油 白ごま	36.1	3.0
3年2組 ■■■■さんが考えた献立					鶏肉の竜田揚げ	鶏肉 ツナ 豆腐 みそ 豆乳	小松菜 人参	もやし 梅 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 さつま芋 澱粉 こんにやく 里芋	大豆油 黒ごま サラダ油	753	24.5
18	金	さつま芋 ご飯	★	じゃこ梅和え 抹茶プリン みそけんちん汁	鶏肉 ツナ 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 しらす干し のり	小松菜 人参	もやし 梅 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 さつま芋 澱粉 こんにやく 里芋	大豆油 黒ごま サラダ油	34.1	2.7
24	木	みそ ラーメン	★	元気が出るレバー バナナマフィン	豚肉 みそ レバー 豆乳	牛乳	人参 にら ピーマン	もやし 長ねぎ バナナ	中華麺 澱粉 じゃが芋 砂糖 蒸しパンミックス	ごま油 白ごま 大豆油	852	27.0
25	金	里芋ごはん	★	豚肉のごまみそ焼き 塩昆布和え 厚揚げのみそ汁 お月見水ようかん	油揚げ 豚肉 みそ ツナ 厚揚げ	牛乳 塩昆布 わかめ	人参 小松菜	しめじ キャベツ	米 こんにやく 砂糖 白玉	白ごま ごま油	827	31.2
28	月	ハヤシ ライス	★	梅おかか和え フルーツヨーグルト和え	牛肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ 大根 マッシュルーム 梅 パイン みかん 黄桃	米 麦	サラダ油	856	27.1
29	火	ご飯	★	かつおのオレンジ煮 和風サラダ 豚汁 ぶどう(巨峰・マスカット)	かつお 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	長ねぎ えのき 大根 ごぼう 長ねぎ ぶどう	米 砂糖	サラダ油 ごま油	751	16.2
30	水	ご飯	★	なすのはさみ揚げ 納豆和え 豚肉と厚揚げの炒め煮	豚肉 納豆 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 ほうれん草 青梗菜 ピーマン	なす 長ねぎ 筍	米 澱粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	782	26.6

※食材の都合により献立を変更することがあります。

お知らせ

- ★9月7日(月)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。
- ・10.11日 期末テストのため、給食はありません。

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。

基準値

830

23.1

34.2

2.5

今月の平均値

802

24.8

31.3

2.7

今月の地場産物

米 きくらげ トマト きゅうり 里芋 さつま芋 小松菜 梨(豊水) 味噌(ヤマニ味噌・柏木味噌)

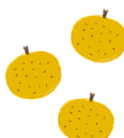


さんま



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。



佐倉の梨(豊水)

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。

くだものおいしい季節です

