

9 月 献 立 表

令和5年度
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量			
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 mg	脂質 mg
						魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類			
		お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」												
4	月	○	麻婆豆腐丼	ごまドレサラダ 煮干し	バナナ	豆腐 豚肉 大豆 みそ ツナ	牛乳 煮干し	にんじん にら	干し椎茸 にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	817	35.6	26.7
5	火	○	ご飯	納豆 じゃが芋の南蛮煮 冬瓜のすまし汁	きな粉豆	納豆 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 なると 大豆 きな粉	牛乳	にんじん	玉葱 ごぼう 干し椎茸 とうがん えのき巻 ねぎ	米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油 ごま	811	37.8	21.6
6	水	○	セルフ フィッシュ バーガー	茹でキャベツ チーズ 夏野菜のカレースープ	パイナップル	たら ベーコン ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	玉葱 きゅうり キャベツ にんにく コーン パイナップル	パン パン粉 じゃが芋	油 エッグケア	865	32.8	36.5
7	木	○	ご飯	じゃが芋とレパールの揚げ煮 きゅうりキムチ 豆腐の味噌汁 チーズ	フルーツ ミックス ゼリー	豚レバー 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな	枝豆 きゅうり しょうが ねぎ	米 砂糖 麦 セリー じゃが芋 片栗粉 こんにやく	油 ごま	793	30.6	23.0
8	金	○	【重陽(ちようよう)の節句】 ご飯	さばの香り焼き 菊花和え さつま汁 じゃこナッツ	梨	さば 豚肉 みそ	牛乳 煮干し	こまつな にんじん	玉葱 だいこん しめじ 鶏のり ゆず(果汁) だいこん ごぼう ねぎ なし	米 麦 砂糖 さつま芋 こんにやく	油 アーモンド	784	34.2	23.5
11	月	○	ご飯	ししゃもの磯部揚げ ひじきの五目煮 冬瓜の味噌汁	梨	卵 大豆 鶏肉 油揚げ 竹輪 みそ	牛乳 ししゃものり ひじき わかめ	にんじん	とうがん えのき巻 ねぎ なし	米 砂糖 麦 コニャク 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	油	803	32.9	25.6
12	火	○	ピビンバ丼	いもだんご汁 チーズ	フローズン アップル	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな	ぜんまい ごぼう もやし にんにく だいこん ねぎ 干し椎茸 りんご	米 麦 砂糖 いもち	油 ごま	771	30.8	20.4
13	水	○	ご飯 青菜ふりかけ	我家豆腐 大根の味噌汁	梨	かつお節 豚肉 生揚げ みそ 豆腐	牛乳 わかめ じゃこ	こまつな にんじん ピーマン	しょうが ねぎ キャベツ 干し椎茸 にんにく だいこん なし	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	804	37.8	27.8
14	木	○	ポーク カレーライス	ツナと大豆のサラダ 煮干し	冷凍みかん	豚肉 みそ 大豆 ツナ	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	玉葱 しょうが にんにく キャベツ きゅうり 冷凍みかん	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター	887	33.4	32.1
15	金	○	焼肉青菜 チャーハン	かぼちゃの揚げ煮 チーズ	サイダー ポンチ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく ねぎ しょうが パン缶 みかん缶 黄桃缶	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ごま	792	22.7	23.2
20	水	○	ご飯	手作り海苔の佃煮 生揚げの五目煮 キャベツの味噌汁	グレープ フルーツ	生揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり 昆布	にんじん こまつな	たけのこ 玉葱 干し椎茸 ねぎ キャベツ グレープフルーツ	米 麦 砂糖 片栗粉	油	789	35.7	25.5
21	木	○	ご飯	さばのソース煮 もやしと油揚げの和え物 なすの味噌汁	生ブルー	さば 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	こまつな	しょうが もやし キャベツ なす 玉葱 生ブルー	米 麦 砂糖	ごま	817	32.8	31.6
22	金	○	【秋のお彼岸】 里芋ご飯	肉豆腐 かぼちゃの味噌汁 煮干し	おはぎ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 じゃこ わかめ 煮干し	にんじん かぼちゃ	はくさい 玉葱 ねぎ えのき巻	米 もち米 さといも しらたき 砂糖	油 ごま	797	33.9	20.3
25	月	○	中華丼	チンゲン菜と豆腐のスープ じゃこナッツ	バナナ	なると 豚肉 うずら卵 鶏肉 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜	たけのこ 玉葱 干し椎茸 はくさい ねぎ しょうが コーン にんにく バナナ	米 麦 片栗粉	油 アーモンド	773	34.0	21.9
26	火	○	ご飯	ホッケの辛味焼き 卵と野菜の炒め物 豚汁	ヨーグルト	ほっけ 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが 玉葱 にんにく しめじ キャベツ ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ	米 麦 片栗粉 じゃが芋	油	779	38.6	21.8
27	水	○	さんまご飯	鶏と野菜のごま煮 もやしの味噌汁	オレンジ	さんま 鶏肉 みそ うずら卵 生揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	しょうが 枝豆 ごぼう だいこん もやし ねぎ オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	841	36.7	31.6
28	木	○	ナス入り スパゲティ ミートソース	わかめサラダ 煮干し	リンゴと パインの ケーキ	豚肉 大豆 ツナ 卵	牛乳 チーズ わかめ 煮干し 脱脂粉乳	にんじん トマト缶	玉葱 マッシュルーム にんにく なす キャベツ きゅうり コーン パイン缶 りんご缶	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油	845	34.6	30.5
29	金	○	【十五夜の献立】 栗ご飯	揚げ豆腐の肉みそあん キャベツの白キムチ 小松菜のすまし汁	月見団子	豆腐 豚肉 大豆 みそ なると 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく キャベツ えのき巻	米 麦 砂糖 粟 片栗粉 みたらし団子	ごま 油	799	28.0	25.4

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

体育祭練習が始まります！



しっかり朝ごはん
のために…

あと10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

1か月の平均値	809	33.5	26.1
	458	4.5	3.0
文部科学省 基準栄養価	830	13~20 %	20~30 %
たんぱく質、脂質はエネルギー に対する割合(%)	450	4.5	2.5g 未満

【持ち物のお願い】
・ランチクロス 毎日清潔なものを。
・ハンカチ(タオル) 手を洗った後に校
内服で拭かないで(泣)。

食事の前には
うがい！手洗い！！
感染症を予防しよう

月見

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

