



9 月 献 立 表



令和6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 | | | | | | |
|--|----|-------------------------|---|---------------------|---|---------------------------------|--|---|--|------------------|------|------|------|
| | | | 体の組織をつくる | | 体の調子を整える | | エネルギーになる | | | | | | |
| | | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂質 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | | | | |
| | | 主食 お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」 | 主菜・副菜 | デザート | 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 油類 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | | | |
| 3 | 火 | ○ | 麻婆豆腐丼 胡麻ドレサラダ | 冷凍みかん | 豆腐 大豆 みそ 鶏肉 | 牛乳 にんじん | 干し椎茸 ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン 冷凍みかん | 米 麦 砂糖 片栗粉 | 油 ごま | 784 | 33.8 | 26.5 | |
| 4 | 水 | ○ | 丸パン タンダーリーチキン チーズ 茹でキャベツ 青のり大豆 トマトとポテトのスープ | 冷凍パン | 鶏肉 ベーコン いんげん豆 大豆 | 牛乳 にんじん トマト缶 | にんにく しょうが レモン キャベツ 玉葱 パイン | パン じゃが芋 砂糖 | エッグケア 油 | 828 | 37.8 | 35.0 | |
| 5 | 木 | ○ | ドライカレー ライス 豆腐とひじきのサラダ じゃこナッツ | バナナ | 豚肉 大豆 ウィンナー 豆腐 ハム | 牛乳 ひじき 煮干し | にんにく しょうが 玉葱 グリーンピース きゅうり キャベツ バナナ | 米 麦 砂糖 | 油 ごま アーモンド | 878 | 37.1 | 30.9 | |
| 6 | 金 | ○ | ご飯 ホッケの辛味焼き ごぼうと春雨の炒め物 じゃが芋の味噌汁 | ヨーグルト | ほっけ 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 ヨーグルト | にんにく しょうが にんにく 干し椎茸 ごぼう 玉葱 | 米 麦 春雨 砂糖 じゃが芋 | 油 ごま | 764 | 35.6 | 19.0 | |
| 9 | 月 | ○ | 【重陽の節句の献立】 さつま芋ごはん さばの香り焼き 菊花和え かぼちゃ入り豚汁 じゃこナッツ | 梨 | さば 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 煮干し | こまつな にんじん かぼちゃ | 玉葱 だいこん しめじ 菊のり ゆず 干し椎茸 ごぼう ねぎ 栗 | 米 麦 さつま芋 砂糖 | 油 ごま アーモンド | 777 | 36.8 | 22.6 |
| 10 | 火 | ○ | ご飯 ツナそぼろ 豚肉と生揚げのみそ炒め もずく入りかきたま汁 | きな粉豆 | ツナ 大豆 豚肉 みそ 生揚げ なと 豆腐 ネギ | 牛乳 もずく | にんじん ピーマン こまつな | しょうが 玉葱 キャベツ ねぎ 干し椎茸 | 米 麦 砂糖 片栗粉 | 油 | 791 | 38.1 | 23.4 |
| 11 | 水 | ○ | なすミートソース スパゲティ ガーリックトースト わかめサラダ 煮干し | ぶどうゼリー | 豚肉 大豆 鶏肉 | 牛乳 チーズ わかめ 煮干し | にんじん トマト缶 | にんにく 玉葱 マッシュルーム なす キャベツ きゅうり コーン | パン スバゲッティ 砂糖 ゼリー | バター 油 | 874 | 36.4 | 29.9 |
| 12 | 木 | ○ | ご飯 いわしのカリカリフライ ゴーヤチャンプルー チンゲン菜の味噌汁 アーモンド | 梨 | 豚肉 豆腐 かつお節 卵 油揚げ みそ | 牛乳 いわし わかめ | にんじん チンゲン菜 | にがり もやし キャベツ しょうが えのき ねぎ | 米 麦 砂糖 アーモンド | 油 | 789 | 34.2 | 28.4 |
| 13 | 金 | ○ | ご飯 ひじきふりかけ 生揚げの五目煮 キャベツの味噌汁 | 生ブルー | かつお節 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 ひじき 昆布 | にんじん こまつな | たけのこ 干し椎茸 キャベツ えのき ねぎ 生ブルー | 米 麦 砂糖 片栗粉 | 油 ごま | 784 | 35.7 | 25.7 |
| 17日から24日は「体育祭練習期間」です。朝ご飯をしっかりと食べて登校しましょう | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 火 | ○ | 【十五夜の献立】 のりの佃煮 じゃが芋の南蛮煮 お月見団子 ご飯 きゅうりキムチ にとらたま汁 | お月見団子 | 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 卵 | 牛乳 のり | にんじん いんげん にら | 玉葱 干し椎茸 ごぼう きゅうり しょうが | 米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにやく 団子 | 油 ごま | 817 | 33.0 | 20.1 |
| 18 | 水 | ○ | 焼肉青菜 チャーハン シラのポテトチーズ焼き 青のり小魚 | フルーツ 白玉 | 豚肉 卵 しいら | 牛乳 ヨーグルト チーズ 青のり小魚 | にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉葱 パイン缶 みかん缶 横笛 | 米 麦 砂糖 マッシュポテト 白玉もち | 油 ごま エッグケア | 863 | 37.5 | 25.2 | |
| 19 | 木 | ○ | 【秋のお彼岸の献立】 梅干し さんまのみりん干し 蒸し茄子の肉みそ炒め 小松菜のすまし汁 | おはぎ | さんま 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ | 牛乳 | にんじん いんげん こまつな | 梅干し なす ねぎ しょうが にんにく えのき | 米 麦 砂糖 片栗粉 | 油 | 816 | 32.6 | 24.5 |
| 20 | 金 | ○ | ねぎ塩豚丼 冷やしそうめん汁 チーズ | フルーツ ミックス ゼリー | 豚肉 鶏肉 油揚げ | 牛乳 わかめ チーズ | ピーマン パプリカ 糸みつば | ねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが レモン 干し椎茸 | 米 麦 片栗粉 そうめん ゼリー | 油 ごま | 783 | 35.0 | 22.2 |
| 24 | 火 | ○ | カレーライス ヒレカツ 福神漬け 枝豆サラダ 煮干し | 冷凍みかん | 豚肉 みそ ハム | 牛乳 チーズ ひじき 煮干し | にんじん | 玉葱 しょうが にんにく 大根 枝豆 もやし 冷凍みかん | 米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 | 油 ごま バター | 920 | 34.9 | 30.9 |
| 25 | 水 | ○ | 【体育祭】 豚キムチ丼 たまねぎの味噌汁 パリッシュ | パイナップル | 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ パリッシュ | にんじん | しょうが にんにく 玉葱 はくさい えのき 干し椎茸 ねぎ パイナップル | 米 麦 砂糖 じゃが芋 | 油 | 780 | 36.0 | 18.9 |
| 26 | 木 | ○ | ビビンバ丼 さつま芋の味噌汁 チーズ | バナナ | 豚肉 みそ 油揚げ | 牛乳 わかめ チーズ | ほうれん草 にんじん こまつな | 干しぜんまい ごぼう にんにく だいず もやし 玉葱 バナナ | 米 麦 砂糖 さつま芋 | 油 ごま | 775 | 30.5 | 20.1 |
| 27 | 金 | ○ | 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 チーズ | オレンジ | さば 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ チーズ | こまつな | しょうが もやし キャベツ なす 玉葱 オレンジ | 米 麦 砂糖 | ごま | 816 | 33.0 | 31.6 |
| 30 | 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 青のり ひじき わかめ | にんじん | とうがん ねぎ 梨 | 米 砂糖 小麦粉 片栗粉 こんにやく じゃが芋 | 油 | 801 | 32.7 | 25.6 |

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。
☆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。

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。

| | | | |
|---|-----|------------|------------|
| 1か月の平均値 | 813 | 35.0 | 25.6 |
| | | 17.2% | 28.3% |
| | 458 | 4.6 | 3.2 |
| 文部科学省 基準栄養価 たんぱく質、脂質はエネルギーに 対する割合(%) | 830 | 13~20 % | 20~30 % |
| | 450 | 4.0 | 2.9 未満 |

食中毒に注意しましょう

条件がそろえば数時間で食中毒をおこす菌数が増えます

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために…

| | | | | | |
|-----------------|----------------------------|---------------------|--------------|----------------------|-------------|
| | | | | | |
| 新しいものをきれいに洗って使う | 手洗いをきちんと顔をきれいにおとすには20秒以上必要 | じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる | ふきん・まな板などの消毒 | 食べ残しを置いておかない | 冷蔵庫の中も安心しない |
| | | | | くさったもの、カビのはえたものは食べない | 家の中も清潔に |

【持ち物のお願ひ】

- ランチクロス 毎日清潔なものを。
- 食事に異物が入るのを防ぎます。
- ハンカチ（タオル）手を洗った後に校内服で拭かないで…。