



9月給食予定献立表

令和5年9月1日
我孫子市立湖北台中学校

今月の給食目標：日本型食生活の良さを見直そう（「まごわやさしい」を意識して、日本人が昔から食してきた食べ物の良さを再認識しましょう。）

日付・曜日	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養価				
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉	②牛乳	③緑黄色	④その他の	⑤穀類	⑥油脂	主な栄養		成長期に大切な栄養	
					卵・大豆	小魚・海藻	野菜	野菜・果物	芋・砂糖	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
蛋白質	無機質・ビタミン	カロチン	ビタミンC	炭水化物	糖質	カルシウム	鉄							
4月	○	麻婆丼	春雨サラダ 煮干しアーモンド	梨	豆腐 豚肉 大豆 みそ かまぼこ	牛乳 煮干し	人参 にら	干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり もやし キャベツ 梨	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 ごま アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	799 kcal 34.3 g 27.0 g 3.3 g	556 mg	4.1 mg
5火	○	キムタクご飯	ししゃものごま揚げ もやしのナムル もずくのスープ	グレープ フルーツ	豚肉 かにかまぼこ 卵	牛乳 ししゃも もずく	人参 小松菜	白菜キムチ たくあん ねぎ もやし にんにく 玉ねぎ えのきたけ コーン グレープフルーツ	米 麦 米粉 片栗粉	ごま ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	821 kcal 36.7 g 30.7 g 4.0 g	694 mg	4.7 mg
6水	○	ご飯 手作り青菜ふりかけ	さばの香り焼き 豆腐とひじきのサラダ さつまいものみそ汁	オレンジ	かつお節 さば 豆腐 ハム 油揚げ みそ	牛乳 卵 ひじき わかめ	小松菜 トマト	玉ねぎ きゅうり ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 さつまい	ごま 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 kcal 31.9 g 30.4 g 2.6 g	405 mg	4.3 mg
7木	○	塩焼きそば	ポテト春巻き 卵スープ 煮干しカシューナッツ	ぶどうゼリー	えび 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にら 小松菜	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ にんにく ぶなしめじ	やきそばめん 春巻きの皮 じゃが芋 薄力粉 片栗粉 ゼリー	油 ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	756 kcal 37.6 g 28.6 g 3.1 g	478 mg	5.3 mg
8金	○	重陽の節句献立 ご飯	干草焼き 菊花和え お講汁	冷凍みかん	卵 鶏肉 かにかまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 こねぎ 小松菜	玉ねぎ たけのこ もやし キャベツ 菊 大根 ごぼう ねぎ 冷凍みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま 油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	754 kcal 30.6 g 23.5 g 2.4 g	484 mg	5.4 mg
11月	○	わかめご飯	たらのガーリックナッツ焼き 野菜の塩こんぶ和え にらたま汁	バナナ	たら 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ 塩昆布	人参 にら	にんにく キャベツ きゅうり たくあん もやし ねぎ バナナ	米 麦 片栗粉	ごま マヨネーズ アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	768 kcal 33.6 g 25.6 g 3.0 g	364 mg	2.8 mg
12火	○	セルフオムライス	ツナと大豆のサラダ わかめスープ	オレンジ	鶏肉 卵 ツナ 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	小松菜	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン もやし えのきたけ ねぎ オレンジ	米 麦	マーガリン 油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	765 kcal 35.1 g 25.1 g 3.8 g	391 mg	3.5 mg
13水	○	コストリカライス	じゃがいもときゅうりの和え物 キャベツとウインナーのスープ	ヨーグルト	鶏肉 卵 大豆 ハム ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 パプリカ トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ	米 麦 じゃが芋 砂糖	バター 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 kcal 35.0 g 24.1 g 3.4 g	418 mg	3.7 mg
14木	○	体育祭予行練習 カツカレーライス	わかめサラダ	フルーツ 杏仁豆腐	鶏肉 卵 みそ ツナ	牛乳 粉チーズ わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり みかん 黄桃 バイン	米 麦 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 マーガリン ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	949 kcal 32.3 g 28.5 g 3.1 g	432 mg	4.5 mg
15金	○	体育祭前日準備 ツナと卵の オープンサンド	ポトフ もやしのカレーサラダ	冷凍みかん	ツナ 卵 豚肉 ウインナー ベーコン いんげん豆 ハム	牛乳 チーズ	小松菜 人参 パセリ	玉ねぎ かぶ キャベツ セロリ もやし きゅうり 冷凍みかん	食パン じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	856 kcal 38.8 g 34.3 g 3.9 g	424 mg	3.1 mg
16土	○	体育祭 ねぎ塩豚丼	春雨スープ 煮干し大豆	フルーツゼリー	豚肉 なるど 大豆	牛乳 煮干し	人参 こねぎ 青梗菜	ねぎ もやし 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ えのきたけ たけのこ	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖 ゼリー	ごま 油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 kcal 32.2 g 22.9 g 3.0 g	414 mg	7.2 mg
20水	○	ゆかりご飯	擬製豆腐 和風サラダ じゃがいものみそ汁	オレンジ	豆腐 鶏肉 卵 かにかまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	747 kcal 30.0 g 23.0 g 2.7 g	465 mg	4.8 mg
21木	○	お彼岸献立 かき揚げうどん	切干大根のナムル 煮干しアーモンド	おはぎ	鶏肉 大豆 あさり いか えび 卵 ハム	牛乳 わかめ 干しえび 煮干し	小松菜 人参 みつば	ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 切り干し大根	うどん 薄力粉 米粉 砂糖 おはぎ	油 ごま油 ごま アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	869 kcal 38.9 g 27.9 g 3.1 g	514 mg	6.9 mg
22金	○	ご飯	納豆 肉じゃが なめこのみそ汁 煮干し	グレープ フルーツ	納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ グレープフルーツ	米 麦 しらたき じゃが芋 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	763 kcal 33.9 g 17.1 g 2.5 g	444 mg	4.9 mg
25月	○	中間テスト ご飯 手づくりの佃煮	レバーとさつまいもの揚げ煮 豚汁	みかん	豚レバー 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	パプリカ ピーマン 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 さつまい じゃが芋 こんにゃく	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 kcal 28.8 g 21.0 g 2.5 g	356 mg	8.4 mg
26火	中間テスト2日目のため 給食はありません。													
27水	○	焼肉チャーハン	メルルーサの油淋鶏ソースかけ 五目中華スープ	オレンジ	豚肉 かまぼこ 卵 メルルーサ ハム	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ えのきたけ たけのこ もやし キャベツ オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉 米粉 春雨	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	740 kcal 33.6 g 20.2 g 3.7 g	335 mg	2.5 mg
28木	○	ご飯	さばのみそ煮 野菜のごま和え のっぺい汁	柿	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	ねぎ 生姜 キャベツ 大根 ごぼう 柿	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま ねりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 kcal 29.3 g 26.1 g 2.8 g	381 mg	3.6 mg
29金	○	十五夜献立 里芋とじゃこの ご飯	生揚げと豚肉のみそ炒め むらくも汁	白玉団子の 黒蜜きな粉かけ	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵 きな粉	牛乳 卵	人参 いんげん 小松菜	たけのこ キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 もち米 里芋 砂糖 片栗粉 白玉餅	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	870 kcal 39.2 g 28.3 g 3.8 g	553 mg	5.5 mg

しっかり朝食をとってから登校しましょう。

★湖北台中学校のホームページからは給食の情報をご覧ください。

給食の写真(都合により掲載のない場合あり)、献立名・栄養士からのコメントを順次更新していきます。

体内時計をリセットして体の疲れをとるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。しっかり食べて、体育祭の練習を頑張ろう！



今月の平均 [たんぱく質：17.0% 脂質：29.0%]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 kcal 34.0 g 25.8 g 3.2 g	450 mg	4.7 mg
基準値 [たんぱく質・脂質 =摂取エネルギー比]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 13~20% 20~30% 2.5以下	450 mg	4.5 mg