



# 9月 献立表



令和3年9月1日  
我孫子市立久寺家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るもとになる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー					
		主食	主菜・副菜	デザート	たん白質	牛乳・小魚 海藻 無機質 (カルシウム)	緑黄色野菜 ビタミンA (カロテン)	その他の野菜 ビタミンC	穀類・芋類 砂糖	油脂類 種実類	kcal	たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
2	○	ドライカレーライス	レモンドレッシングサラダ 煮干し	オレンジ	豚肉、豚肝臓、ウィンナー、大豆、ハム	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン、オレンジ	米、麦、砂糖、薄力粉	バター、油	814	30.5	26.3	392	3.9	3.3
3	○	ご飯	さばの山椒焼き 茎わかめのきんぴら 豆腐と油揚げのみそ汁	梨	さば、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、くわわかめ、わかめ	にんじん、ごまつな	しょうが、ごぼう、ねぎ、だいこん、なし	米、麦、砂糖、こんにやく	ごま、油	815	33.3	31.6	349	3.2	3.6
6	○	ご飯	揚げなすと厚揚げの肉みそ炒め 納豆 かき玉汁	一口ぶどうゼリー	納豆、生揚げ、豚肉、豚肝臓、大豆、みそ、なると、豆腐、たまご	牛乳	にんじん、ごまつな	なす、ねぎ、しょうが、にんにく、えだまめ、玉葱、えのきたけ	米、麦、砂糖、かたくり粉、ゼリー	油	811	30.9	29.3	368	6.3	3.1
7	○	豆腐のうま煮丼 切干大根のナムル 大豆小魚青のり風味	豆腐、うずら卵詰、豚肉、ハム、大豆	ヨーグルト	牛乳、煮干し、あおのり、ヨーグルト	にんじん、チンゲンツアイ	玉葱、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、干し椎茸、切干大根、キャベツ、きゅうり	米、麦、砂糖、かたくり粉	油、ごま	836	35.4	25.4	678	4.1	2.3	
8	○	ご飯	さわらの香草焼き 春雨とごぼうの炒め物 豆もやしのみそ汁	オレンジ	さわら、豚肉、みそ	牛乳、くわわかめ	パセリ、にら、にんじん、ごまつな	玉葱、にんにく、干し椎茸、ごぼう、しょうが、豆もやし、ねぎ、オレンジ	米、麦、パン粉、はるさめ、砂糖	エッグゲア、油、ごま	838	33.8	32.1	348	2.9	3.2
9	○	スープスパゲッティ ツナと大豆のサラダ 煮干し	えび、あさり、ベーコン、ツナ、大豆、卵	さつま芋とりんごの米粉ケーキ	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん、ほうれんそう	玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、にんにく、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、りんご、干しぶどう	スパゲッティ、さつまいも、砂糖	油、マーガリン	886	35.0	31.9	424	6.6	3.6	
10	○	鶏五目ご飯	ししゃものごま焼き 田舎汁	バナナ	油揚げ、鶏肉、豚肉、豆腐	牛乳、ししゃも	にんじん、さやいんげん、ごまつな	干し椎茸、たけのこ、ごぼう、だいこん、ねぎ、バナナ	米、麦、砂糖、薄力粉、じゃがいも、こんにやく	ごま、油	793	34.4	24.8	660	4.1	2.9
13	○	ココア揚げパン	ポークビーンズ わかめサラダ 煮干し	グレープフルーツ	ツナ、大豆、ベーコン、豚肉	牛乳、わかめ、チーズ、煮干し	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、しょうが、玉葱、グリーンピース、にんにく、グレープフルーツ	パン、砂糖、じゃがいも	油、ごま	839	31.7	31.6	420	3.6	3.2
14	○	焼き肉チャーハン 冷奴 食べるラー油 サンラータン	豚肉、なると、豆腐、鶏肉、たまご	パイナップル	牛乳、干しえび	にんじん、チンゲンツアイ、ごまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、れんこん、ごぼう、エンジャロ、えのきたけ、たけのこ、パイナップル	米、麦、砂糖、かたくり粉	油、ごま、7-モード	738	30.4	25.2	382	2.8	3.1	
15	○	ご飯 ひじきとじゃこのふりかけ	レバーとさつまいもの揚げ煮 トマトと卵のスープ	マスカットゼリー	かつお節、たまご、豚肉、豚肝臓	牛乳、ひじき、じゃこ	トマト、にんじん	玉葱、しょうが、えだまめ、レタス	米、麦、かたくり粉、さつまいも、砂糖、ゼリー	油	772	30.8	16.6	313	11.7	2.4
16	○	ご飯	さばのみそ煮 小松菜のりし和え もずくのすまし汁	バナナ	さば、みそ、かまぼこ、豆腐	牛乳、のり、もずく	小松菜	ねぎ、しょうが、もやし、えのきたけ、コーン、たまねぎ、バナナ	米、麦、砂糖	油	809	30.9	26.1	330	4.0	3.1
17	○	チキンカレーライス ひじきのごまドレサラダ 煮干し	豚肉、みそ、鶏肉、卵、ツナ	オレンジ	牛乳、チーズ、ひじき、煮干し	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、コーン、みかん	米、麦、薄力粉、じゃがいも、パン粉、砂糖	油、バター、ごま	847	28.2	25.9	397	3.7	2.9	
21	○	十五夜の献立 我孫子産野菜の日 ご飯	あじのごま味噌焼き 切干大根とツナの和え物 けんちん汁	お月見大福	あじ、みそ、ツナ、豆腐	牛乳	にんじん、ごまつな	切干大根、キャベツ、だいこん、ごぼう、ねぎ	米、麦、砂糖、さつまいも、こんにやく、大福	ごま、油	794	31.2	21.9	457	4.0	2.1
22	○	ご飯	さつまいもコロッケ きやべつとじゃこのサラダ もやしと油揚げのみそ汁	一口みかんゼリー	鶏肉、卵、油揚げ、かつお節、みそ	牛乳、チーズ、じゃこ、わかめ	にんじん、ごまつな	玉葱、キャベツ、だいこん、もやし、きゅうり、レモン、ねぎ、えのきたけ	米、麦、砂糖、さつまいも、マッシュルーム、薄力粉、パン粉、ゼリー	油、ごま	938	31.6	28.2	447	6.1	3.5
27	○	わかめご飯	厚揚げのそぼろ煮 むらくも汁 大豆小魚カレー風味	バナナ	生揚げ、豚肉、鶏肉、なると、豆腐、たまご、大豆	牛乳、わかめ、じゃこ、煮干し	にんじん、ごまつな	玉葱、たけのこ、干し椎茸、しょうが、えだまめ、ねぎ、えのきたけ、バナナ	米、麦、しらす、砂糖、かたくり粉	ごま、油	786	34.4	24.0	517	4.8	4.1
28	○	ご飯 青菜ふりかけ	ツナ入り卵焼き かまぼこきやべつのごまマヨ和え 豚汁	巨峰	かつお節、卵、ツナ、かまぼこ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、じゃこ、わかめ、ひじき	ごまつな、にんじん、こねぎ	玉葱、干し椎茸、キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう、巨峰	米、麦、砂糖、じゃがいも、こんにやく	ごま、油、エッグゲア	809	30.4	29.6	429	5.2	3.6
29	○	愛媛県の郷土料理 鯛めし	揚げ出し豆腐 そぼろあんかけ 白玉団子汁	みかん	真鯛、豆腐、鶏肉、なると	牛乳	にんじん、こねぎ、ごまつな	えのきたけ、ごぼう、だいこん、はくさい、干し椎茸、ねぎ、みかん	米、麦、砂糖、かたくり粉、白玉団子	油	790	30.9	22.7	333	2.5	3.2
30	○	黒パン	たらのプロヴァンス風 ポトフ アーモンド	フルーツのヨーグルト和え	たら、ウィンナー、豚肉、ベーコン	牛乳、ヨーグルト	トマト、にんじん	玉葱、ズッキーニ、にんにく、キャベツ、バナナ、パイン缶、みかん缶、もも缶	パン、じゃがいも、砂糖	油、アーモンド	831	39.1	25.8	441	2.6	3.5

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

毎日朝ごはんを食べて登校しよう！



～持ち物のお願い～

- ・ランチクロス（個人の机に敷くので毎日清潔なものを。）
- ・エプロン、三角巾（給食当番時に必要です。）



今月の平均栄養価	819	32.5 (16%)	26.6 (29%)	428	4.6	3.2
文部科学省摂取基準	830	エネルギーの20%	エネルギーの30%	450	4.5	2.5 未 満