

♪ 令和7年 9月 学校給食予定献立表 ♪

野田市立川間中学校

日 曜		献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	全校集会								防災の日	
2	火	川中手作りポークカレー	豚肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	864kcal		
		牛乳		牛乳					9.9%		
		フレンチサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	砂糖	油	26.8%		
		ぶどうのミックスゼリー				ナタデココ	シャインマスカットゼリー ビオーネゼリー		3g		
3	水	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		793kcal		
		牛乳		牛乳							14.4%
		鯖のねぎ味噌かけ	さば			ねぎ	砂糖				27.7%
		小松菜とチーズの わさび醤油和え	かつおぶし	のり チーズ	小松菜	もやし	砂糖				3.2g
		沢煮椀	豚肉 かまぼこ		にんじん	ごぼう たけのこ ねぎ えのきたけ なめこ		油			
4	木	きなこ揚げパン	きなこ				パン 砂糖	油	787kcal		
		牛乳		牛乳							10.3%
		ハニーサラダ			にんじん	キャベツ コーン	はちみつ じゃが芋	油			33.5%
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト かぶの葉	たまねぎ セロリー かぶ	砂糖 マカロニ	油			3g
		マスカットゼリー					ゼリー				
5	金	ご飯					米		809kcal		
		牛乳		牛乳							13.8%
		かにたまチリソースがけ	卵 かにかまぼこ		トマト	たまねぎ ねぎ きくらげ にんにく しょうが	砂糖	ごま油			25.5%
		春雨のピリから炒め	豚肉		にんじん にら	しょうが にんにく きくらげ ねぎ	春雨 砂糖	油 ごま ごま油			3.5g
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく しいたけ 白菜	ワンタン	油 ごま油			
8	月	肉味噌丼	豚肉 大豆		にんじん ビーマン	しょうが	米 砂糖	油	769kcal		
		牛乳		牛乳							14.4%
		もやしとコーンのおひたし	かつおぶし	わかめ		もやし コーン		ごま			21.8%
		いも餅汁	なると		にんじん 大根葉	大根 えのきたけ 白菜 ねぎ	いも餅				3.2g
		梨				梨					
9	火	ご飯					米		782kcal		
		牛乳		牛乳							15.2%
		めばるの甘辛味噌焼き	めばる			にんにく	砂糖	ごま油 ごま			24.4%
		もやしときくらげのサラダ				もやし きゅうり きくらげ	砂糖	油 ごま油 ごま			3.9g
		韓国風雑煮	鶏肉 卵		にんじん にら 小松菜	にんにく 白菜 ねぎ	白玉餅	油 ごま油			
		キムムッチ(韓国風のりふりかけ)		のり			砂糖	ごま油 ごま			
10	水	冷やし坦々麺	豚肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ザーサイ もやし	中華めん	ごま油 ごま ラー油	881kcal		
		牛乳		牛乳					14.8%		
		ツナとほうれん草のごま和え	まぐろ		ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	36.9%		
		パイナップルケーキ	卵	牛乳		パイナップル	砂糖 小麦粉	バター	3.3g		
11	木	ご飯					米		856kcal		
		牛乳		牛乳							13.2%
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	こんにやく じゃが芋 砂糖	油			23.6%
		きびなごフライ		きびなご				油			1.7g
		磯香和え		のり	小松菜	もやし					
		きなこのプーランジェ	ゼラチン きなこ	牛乳 脱脂粉乳			砂糖	クリーム			
12	金	ガパオライス	鶏肉 豚肉 卵		ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	たまねぎ にんにく	米 砂糖 片栗粉	ごま油	836kcal		
		牛乳		牛乳					13%		
		スープビーフン	豚肉 えび		にんじん にら	にんにく たけのこ しいたけ 白菜 もやし	ビーフン	油	19.6%		
		マンゴー入りフルーツポンチ				パイナップル マンゴー	砂糖 シャインマスカットゼリー 白玉餅		2.7g		

今月の献立も

9月の「旅するごはん」は \アジアン給食フェア/

9月より毎月1回「旅するごはん」と題して、世界各地の料理を取り入れた、
味めぐり給食を実施します。今月はアジアンフェア！アジア地域の料理を4回にわたってお届けします。

- ★ 日本 給食では毎月登場する脂がのって食べやすいサバ 漁獲量が激減！今となっては高級魚
みんな大好き「小松菜とチーズのわさび醤油和え」もお届けします♪
- ★ 韓国 「キムムッチ」の「キム」は「のり」、「ムッチ」は「和え物」という意味です。
にんにくとごま油の香りが食欲をそそり、ごはんがすすむ！
- ★ タイ ガパオライスは日本語で言うと「バジル炒めごはん」。給食ではバジルの香りは控えめにしています！
ひとり1コの目玉焼きつき フルーツポンチはちょっぴり豪華にマンゴー入り！
- ★ 中国 「油淋鶏」は衣をつけて揚げた鶏肉に、刻んだ長ねぎの入った甘酸っぱいタレをかけた料理です。
暑い日でもさっぱりおいしく食べられます◎

今月の給食だよりは

『災害に備えよう』についてです。

最近、地震や大雨など災害が多いですね。
ぜひ一読いただき、災害について改めて考え、
対策してきましょう。



♪ 令和7年 9月 学校給食予定献立表 ♪

野田市立川間中学校

日 曜		献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16	火	ご飯					米		892kcal 15% 29.6% 3.6g	
		牛乳		牛乳						
		油淋鶏	鶏肉			しょうが ねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油		
		凉拌三絲 (中華春雨サラダ)	まぐろ			きゅうり もやし コーン	春雨 砂糖	ごま油		
		蛋花青菜湯 (チンゲン菜と卵の中華スープ)	豆腐 なると 卵	わかめ	チンゲンサイ	ねぎ しいたけ	片栗粉			
		みかん杏仁		牛乳 脱脂粉乳		みかん	砂糖			
17	水	アーモンドトースト					パン 砂糖	バター アーモンド	808kcal 13.4% 38.5% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油		
		コールスローサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	油		
		オレンジ				オレンジ				
18	木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		791kcal 15.5% 27.6% 3.1g	
		牛乳		牛乳						
		たらのマヨコーン焼き	たら		バセリ	たまねぎ コーン		ノンエッグマヨネーズ		
		大豆の磯煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん		こんにやく 砂糖	油		
		かぼちゃとわかめの味噌汁	油揚げ 豆腐	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ		油		
19	金	ハヤシライス	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリンピース	米	油 バター クリーム	841kcal 10.1% 29.1% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	油 アーモンド		
		桃のヨーグルトかけ		ヨーグルト		もも	砂糖			
22	月	鶏そぼろ丼	鶏肉 大豆 卵		きぬさや	しょうが	米 砂糖	油	853kcal 14.6% 27.7% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		さつまいものメープルバター					さつまい メープルシロップ	油 バター ごま		
		大根の味噌汁	豆腐	わかめ	にんじん 大根菜	大根 ねぎ				
24	水	ご飯					米		878kcal 14.4% 33.1% 2.9g	
		牛乳		牛乳						
		四川豆腐	豚肉 生揚げ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		揚げギョーザ	餃子					油		
		中華和え			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	油 ラー油 ごま		
25	木	ペンネアラビアータ	豚肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん ビーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム なす	マカロニ	油	807kcal 13.4% 42% 3.4g	
		牛乳		牛乳						
		瀬戸内レモンデニッシュ					パン レモンフィリング 砂糖	アーモンド		
		キャベツとチーズのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
26	金	☆☆☆共栄祭☆☆☆								
29	月	ご飯					米		774kcal 15.5% 28.4% 3.3g	
		牛乳		牛乳						
		ホキの粒マスタード焼き	ホキ				はちみつ	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油		
		五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油 ごま ごま油		
		吉野汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ほうれんそう	たけのこ ねぎ	片栗粉	油		
30	火	五目旨煮丼	豚肉 えび いか うずら卵		ピーマン にんじん	にんにく 白菜 たけのこ きくらげ	米 片栗粉	油	806kcal 15.5% 24.8% 4g	
		牛乳		牛乳						
		ごまだれサラダ			にんじん	もやし きゅうり コーン	砂糖	油 ごま		
		中華コーンスープ	鶏肉 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	片栗粉	油		
		巨峰				ぶどう				
給 食 回 数			18 回		※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。					

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
9月平均栄養量	824	13.7	28.9	3.2	374	114	3.7	287	0.74	0.63	33	6.4
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

毎日の給食 みんなの工夫でおいしさアップ

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です！

楽しく食べられる雰囲気をつくろう！



大声で騒いだり、勝手に動き回ったりすると周りの人は落ち着いて食べることができません。テーブルクロスを敷いたり、先生にお客様になってもらったりするなどの工夫も楽しいですね。

みんなで一緒に楽しめる話題を選ぼう！



楽しく会話をして、みんながニコニコして食べられると食事はさらにおいしくなります。人のいやがる話や汚いものの話など、食べる場所にふさわしくない話題は避けましょう。

「おいしい！」は楽しく食べる魔法の言葉！



料理をほめ、おいしく食べていると、苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。食べ物を深く味わう感性や教養を磨き、「言葉のスパイス」をたくさん給食にかけていきましょう。