

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 9.9% 26.8% 3g		
		牛乳		牛乳							
		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			
		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 ピオーネゼリー				
3	水	発芽玄米ご飯	ASIAN FOOD				米 発芽玄米		793kcal 14.4% 27.7% 3.2g		
		牛乳		牛乳							
		鰯のねぎ味噌かけ	さば			ねぎ	砂糖				
		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				
		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 10.3% 33.5% 3g		
		牛乳		牛乳							
		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			
		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			
		マスクットゼリー					ゼリー				
5	金	ご飯					米		809kcal 13.8% 25.5% 3.5g		
		牛乳		牛乳							
		かにたまチリソースがけ	卵 かいにかまぼこ		トマト	たまねぎ ねぎ きくらげ にんにく しおが	砂糖	ごま油			
		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			
		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 14.4% 21.8% 3.2g		
		牛乳		牛乳							
		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			
		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				
9	火	梨				梨			782kcal 15.2% 24.4% 3.9g		
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳							
		めばるの甘辛味噌焼き	めばる			にんにく	砂糖	ごま油 ごま			
		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			
10	水	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	881kcal 14.8% 36.9% 3.3g		
		キムムッチ(韓国風のりふりかけ)		のり			砂糖	ごま油 ごま			
		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			
		牛乳		牛乳							
11	木	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	856kcal 13.2% 23.6% 1.7g		
		パイナップルケーキ	卵	牛乳		パイ	砂糖 小麦粉	バター			
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳							
12	金	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	こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	836kcal 13% 19.6% 2.7g		
		きびなごフライ		きびなご							
		磯香和え		のり	小松菜	もやし					
		きなこのブラマンジエ	ゼラチン きなこ	牛乳 脱脂粉乳			砂糖	クリーム			

今月の献立

9月の「旅する屋ごはん」は＼アジアン給食フェア／

9月より毎月1回「旅する屋ごはん」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 納食では毎月登場する脂がのっていて食べやすいサバ 魚獲量が激減！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」。納食ではバジルの香りは控えめにしてあります！ひとり1コの玉焼きつきフルーツポンチはちょっと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よね。ぜひご一読いただき、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				
	涼拌三絲(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	チングンサイ	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									
	ポークピーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん ピーマン 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				
18 木	オレンジ				オレンジ			791kcal 15.5% 27.6% 3.1g			
	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米					
	牛乳	牛乳									
	たらのマヨコーン焼き	たら		パセリ	たまねぎ コーン		ソース				
	大豆の磯煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油				
19 金	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	841kcal 10.1% 29.1% 3.2g			
	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				
	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				
22 月	桃のヨーグルトかけ		ヨーグルト		もも	砂糖		853kcal 14.6% 27.7% 3.2g			
	鶏そぼろ丼	鶏肉 大豆 卵		きぬさや	しょうが	米 砂糖	油				
	牛乳	牛乳									
	さつまいものメープルバター					さつまいも 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 大根葉	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 ピーマン 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									
	ホキの粒マスター焼	ホキ				はちみつ	ソース				
	五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 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		ピーマン							
	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

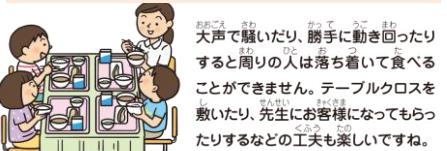
*材料の都合により献立を変更することがあります。
*料亭・旅館は、主な食事品を書記しておらず、市販の加工品(パッケージ品)に含まれる微量食品は、書記していない場合があります。

	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吃るのはもちろん、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！



みんなで一緒に楽しめる話題を選ぼう！



「おいしい！」は楽しく食べる魔法の言葉！



たの
がいわ
楽しく会話をして、みんながニコニコ
した
して食べられる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
ない話題には控えめに、う