



令和6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			
3	火	肉味噌丼	豚肉 大豆		にんじん ビーマン	しょうが	米 砂糖	油	861kcal 15% 21.3% 3.8g	
		牛乳		牛乳						
		もやしとコーンのおひたし		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	白菜 大根 えのきたけ ねぎ	いも餅			
		マスカットゼリー				ゼリー				
4	水	ご飯					米		799kcal 19.3% 25% 2.8g	
		牛乳		牛乳						
		いなだの香味焼	いなだ			ねぎ しょうが				
		大豆の磯煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん		こんにやく 砂糖	油		
		実だくさん味噌汁	生揚げ		にんじん 小松菜 大根葉	ねぎ 大根	じゃが芋			
		オレンジ			オレンジ					
5	木	きなこ揚げパン	きなこ				パン 砂糖	油	780kcal 13.7% 30.1% 3.2g	定期テスト
		牛乳		牛乳						
		ハニーサラダ			にんじん	キャベツ コーン	じゃが芋 はちみつ	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		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
6	金	ご飯					米		863kcal 14.3% 21.8% 2.3g	定期テスト
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこしいたけ	じゃが芋 こんにやく 砂糖	油		
		わかさぎのかりかりフライ						油		
		キャベツのごま和え			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		手作りプリン	牛乳			プリンの素 砂糖 カラメル	クリーム			
9	月	麻婆丼	豆腐 豚肉 大豆		にんじん なら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	808kcal 16.1% 24.5% 4g	定期テスト
		牛乳		牛乳						
		わかめともやしのサラダ		わかめ		もやし キャベツ	砂糖	油 ごま		
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん ほうれんそう	しょうが きくらげ しいたけ 白菜	ワンタンの皮	ごま油		
		りんご				りんご				
10	火	ご飯					米		841kcal 17.9% 33.1% 3.9g	定期テスト
		牛乳		牛乳						
		ピリ辛じゃこふりかけ		ちりめんじゃこ				ごま ごま油		
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく レモン	片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま		
		ねぎだれナムル			ほうれんそう	もやし 白菜 ねぎ		ごま油		
		韓国のりと卵のスープ	豆腐 なると 卵	のり	にんじん なら	ねぎ	片栗粉	ごま油		
11	水	バインミーサンド(ベトナム風サンドイッチ)	豚肉		にんじん	大根 きゅうり にんにく	パン 砂糖 はちみつ	油 ごま	807kcal 18.1% 33.3% 3.8g	定期テスト
		牛乳		牛乳						
		バインセオ風オムレツ	卵 豚肉		なら	えのきたけ もやし	砂糖	油		
		フォーガー	鶏肉		にんじん なら	にんにく たまねぎ もやし レモン	フォー	油		
		バナナ				バナナ				
12	木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		810kcal 16.1% 30.9% 3.2g	定期テスト
		牛乳		牛乳						
		鯖のねぎ味噌かけ	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	チーズ のり	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 えのきたけ なめこ ねぎ		油		
		巨峰			ぶどう					
13	金	ガパオライス	鶏肉 豚肉 大豆 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	872kcal 14.6% 21.3% 3.2g	英語 スピーチ コンテスト
		牛乳		牛乳						
		スープビーフン	鶏肉 うずら卵		にんじん 小松菜	白菜 もやし	ビーフン	油		
		マンゴー入りフルーツポンチ				マンゴー	砂糖 ゼリー 白玉餅			

今月の献立めり

9日(月)～13日(金) ☆ アジアン給食Week ☆

9月より毎月1回「旅する風ごはん」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。

第1回目はアジア地域の料理を1週間わたってお届けします。

Day1 中国 みなさん大好き♡麻婆丼!!川間中の麻婆丼はテンメンジャン多めの甘めの味付けが特徴です。

Day2 韓国 リクエストがあったヤンニョムチキン♡

Day3 ベトナム お肉たっぷりバインミーサンドの野田産の米粉麺が入った「フォーガー」も登場!!

Day4 日本 給食では毎月登場する脂ののって食べやすいサバ♡旬の巨峰もお届けします♡

Day5 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。

17日(火) ♪ 十五夜献立 ♪

十五夜は1年のうちで最も月が美しい日とされ、奈良時代から「お月見」が行われていました。お月見では秋の実りに感謝して、団子や里いも、果物やすずきをお供えます。給食では満月にみだた「月見団子」をいただきます。

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。

給食の写真を
公開しています!



令和6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		
17	火 ご飯 牛乳 たらの味覚焼き アーモンド和え みぞれ汁 月見団子		牛乳				米	865kcal 16.6% 22.7% 2.2g	
		たら 味噌		さやいんげん にんじん	しめじ	さつま芋 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ		
				小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド		
		鶏肉 豆腐		にんじん	大根おろし えのきたけ ねぎ				
		きなこ				白玉餅 砂糖			
18	水 川中手作りポークカレー 牛乳 フレンチサラダ フルーツヨーグルト	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	867kcal 11.7% 28.9% 3.1g	
			牛乳						
			チーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	砂糖	油		
			ヨーグルト		ナタデココ みかん パイナップル	砂糖			
19	木 プルコギ丼 牛乳 春雨サラダ キムチチゲ チーズ	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ 切干大根 ねぎ にんにく	米 砂糖	油 ごま油	825kcal 15.3% 27.9% 3.4g	
			牛乳						
		ツナ		にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油		
		豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ねぎ きくらげ 白菜 白菜キムチ	じゃが芋 こんにやく	油		
			チーズ						
20	金 ペンネアラビアータ 牛乳 川中カスタードアップルパン キャベツとアーモンドのサラダ オレンジ	豚肉 大豆 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	775kcal 16.5% 30.4% 3.6g	
			牛乳						
					りんご	パン カスタードクリーム			
				にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド 油		
24	火 ねぎ塩豚丼 牛乳 切干大根とほうれん草のナムル 中華コーンスープ サイダーゼリー	豚肉		にら	ねぎ もやし にんにく レモン	米	ごま油	872kcal 16.8% 26.1% 3.3g	
			牛乳						
			のり	ほうれんそう	白菜 切干大根	砂糖	ごま ごま油		
		鶏肉 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ コーン	片栗粉	油		
						サイダー 砂糖 ゼリー			
25	水 発芽玄米ご飯 牛乳 マスのごま味噌焼き くきわかめの炒め煮 白玉雑煮 梨		牛乳				米 発芽玄米	813kcal 18.2% 22.5% 4.3g	葛北駅伝
		マス				砂糖	ごま		
		豚肉	わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく	こんにやく 砂糖	油 ごま		
		鶏肉 油揚げ なた		大根葉 にんじん 小松菜	大根	白玉餅			
					梨				
26	木 ハヤシライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ スイートポテト	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース	米	油 クリーム バター	868kcal 10.8% 27.8% 3.2g	
			牛乳						
				にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
			牛乳			さつま芋 砂糖	バター クリーム 油		
27	金	☆☆☆川創祭☆☆☆							
30	月 冷やし坦々麺 牛乳 ツナとほうれん草のごま和え みかんケーキ ハニーピーナッツ	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし	中華めん	油 ごま ラー油 ごま油	854kcal 17.3% 37.6% 2.1g	体育祭 練習
			牛乳						
		ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま		
		卵			オレンジジュース みかん	小麦粉 砂糖	バター		
							ピーナッツ		

給食回数 17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	834	15.8	27.4	3.3	451	134	4.5	588	0.82	0.79	45	8.3
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

生活リズムをととのえよう

夏休みが終わり学校生活が再開しました。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

