



9月 予定献立表

習志野市立第一中学校

日 に ち	曜 日	献 立 名		お知らせ 行事 その他	材料名						栄養価	
					主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (kcal)	脂質(g)
					1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
2	水	ごはん	おろし焼肉	八宝味噌汁	豚肉 生揚げ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	大根 にんにく 玉ねぎ 生姜 もやし えのきたけ 梨	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	810	26.5
		のりサラダ	梨	梨食べ比べ 2日は幸水梨、7日は豊水梨が登場します。							32.3	2.3
7	月	発芽玄米ごはん	カツカレー (カレー ・ とんかつ)	3-1H.Sさん考案「カレー給食」 彩りやおいしさにこだわって、 カレーに合う料理を組み合わせました。	鶏肉 豚肉 ひよこ豆	牛乳 海藻ミックス	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし 玉ねぎ アップルピューレ 梨	米 発芽玄米 パン粉 澱粉 砂糖 じゃがいも	油	813	19.2
		海藻とコーンのサラダ	梨								26.9	2.9
8	火	ごはん	鮭の西京焼	さつまいもと豚肉のすまし汁	鮭 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	長ねぎ 大根 しめじ 生姜 もやし こんにゃく みかん	米 砂糖 さつまいも	油 ごま	756	25.0
		ほうれん草とこんにゃくのごまあえ	冷凍みかん	3-6N.Tさん考案「和食を食べよう」 和食をテーマに、6つの食品群の食事を バランスよく取り入れています。							34.8	2.8
9	水	ごはん	あじフライ	親子煮	あじ 鶏卵 高野豆腐	牛乳 チーズ	人参 小松菜 グリーンピース	こんにゃく 玉ねぎ 干椎茸 もやし 菊	米 砂糖 三温糖 小麦粉 パン粉	油	816	26.3
		菊花あえ	チーズ	重陽の節句 長寿を祈願する行事で、五節句のひとつ。 奇数の重なる日は幸多い日といわれている。 別名「菊の節句」。菊花和えは、菊の花を散らします。							41.6	2.7
10	木	ごはん	かぼちゃの包み揚げ	麻婆豆腐	鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 チーズ 海藻ミックス ヨーグルト	にら かぼちゃ	玉ねぎ 生姜 にんにく 干椎茸 きゅうり 大根	米 砂糖 澱粉 春巻きの皮	油 ごま油	878	23.9
		大根と海藻のサラダ	ヨーグルト								33	2.7
11	金	発芽玄米ごはん	ダージーパイ	白菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき	小松菜 チンゲンサイ	白菜 キャベツ きゅうり 生姜 にんにく もやし プルーン	米 発芽玄米 砂糖 澱粉 白玉粉	油	750	23.6
		ひじきのマリネ	プルーン	はばたき祭							28.7	2.2
14	月	発芽玄米ごはん	ししゃもの塩焼き	肉じゃが	豚肉 ツナ	牛乳 ししゃも ヨーグルト	人参 ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	849	24.6
		ごまマヨネーズサラダ	ヨーグルト								31.2	2.0
15	火	ごはん	酢豚	ワンタンスープ	豚肉 生揚げ うずら卵 大豆	牛乳 しらす干し	人参 にら ピーマン	生姜 玉ねぎ 干椎茸 長ねぎ もやし	米 砂糖 澱粉 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 ごま ごま油	783	21.9
		じゃことにらのごまナムル	日向夏ゼリー	3-7S.Mさん考案「スタミナ満点！中華を味わおう」 成長期に必要な栄養素をバランスよく組み合わせることと苦手 な人少ないメニューを組み合わせました。3・4群が多く使用しつ つも中華を感じられる献立です。							28.3	3.1
16	水	煮込みうどん	じゃがいもとレパールの炒め物	ツナといんげん豆のサラダ	鶏肉 油揚げ 豚レバー いんげん豆 大豆 ツナ 鶏卵	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり パイン缶	うどん 砂糖 三温糖 じゃがいも 小麦粉 澱粉	油 ごま油 バター	793	30.3
		パインケーキ									27.7	2.9
18	金	ごはん	さんまの塩焼き	豚汁	さんま 豚肉 生揚げ 鰹節 小豆	牛乳 のり しらす干し ひじき	人参 小松菜	大根 こんにゃく ごぼう もやし えのきたけ	米 もち米 砂糖	油 ごま油	847	25.7
		のりあえ	しらすとひじきのふりかけ	おはぎ							32.3	2.5
24	木	ぶたぶたのチャーハン	手作り春巻	中華卵スープ	豚肉 鶏卵	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ もやし きゅうり キムチ 干椎茸	米 砂糖 澱粉 春巻きの皮	油 ごま油	777	22.9
		華風あえ		ぶたぶたの食卓よりチャーハン							27.6	3.1
25	金	秋の香りごはん	千草焼き	すまし汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 小豆 鶏卵 鰹節	牛乳 わかめ スキムミルク	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 白菜 れんこん しめじ 干椎茸	米 発芽玄米 春雨 さつまいも 砂糖 三温糖 白玉餅	油	847	19.2
		おひたし	お月見小豆	中秋の名月 1年で最も美しいとされる月をながめながら、収穫に 感謝する行事。別名「芋名月」ともいわれ、この日は さつまいもを使用した秋の香りごはんを作ります。 また、お月見小豆は夜空に浮かぶきれいな満月を模した 小豆と黄色の白玉を使ったお月見小豆が登場です。							35.1	3.1
28	月	ごはん	豆あじの甘辛揚げ	ひじきの具だくさん味噌汁	生揚げ 油揚げ 小豆 鰹節	牛乳 豆あじ ひじき ちりめんじゃこ	人参 小松菜 かぼちゃ トマト	大根 とうもろこし	米 砂糖 小麦粉 米粉 じゃがいも 澱粉 水あめ	油 ごま油	855	24.2
		こまつなとじゃこの煮びたし	ふりかけ	ミニたいやき							37.7	3.0
29	火	コッペパン	ママレードジャム	シェパードパイ	豚肉 大豆 ベーコン ハム	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参 トマト 小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく とうもろこし きゅうり しめじ	コッペパン ジャム じゃがいも さつまいも	油 ノンエッグマヨネーズ	790	27.8
		キャベツのスープ	さつまいもと豆のサラダ	ハリーポッターと秘密の部屋よりシェパードパイ							32.2	3.0
30	水	ごはん	インド煮	鶏肉のフォー	豚肉 鶏肉 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ 長ねぎ もやし 生姜 きゅうり にんにく マッシュルーム 干椎茸 ぶどう マスカット	米 澱粉 砂糖 じゃがいも フォー	油 ごま油	816	21.3
		ピリ辛きゅうり	ぶどう・マスカット	ぶどうの王様「巨峰」とマスカットの王様「シャインマスカット」							24	3.1

※ 都合により献立内容が変更となる場合もありますので御承ください。
※ 献立表をご確認のうえ、必要なもの(箸・スプーン・フォーク)をお持ちください。
※ 牛乳は毎日つきます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
平均	812	15.5	26.7	2.8
基準値	830	13～20	20～30	2.5 未満

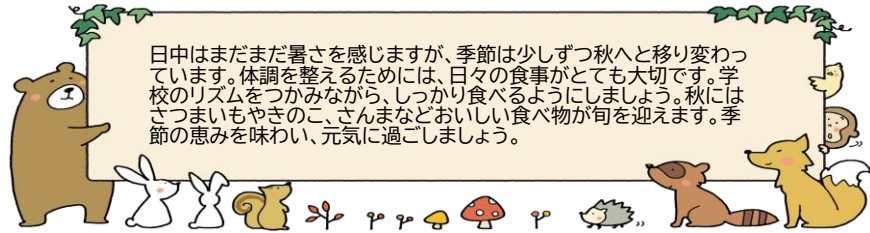
★給食費の引き落とし

3回目 8月31日 (月)

4回目 9月30日 (水)

1,2年生 6,935円 3年生 6,205円

口座の残高の確認をよろしくお願い申し上げます。



日中はまだまだ暑さを感じますが、季節は少しずつ秋へと移り変わっています。体調を整えるためには、日々の食事がとても大切です。学校のリズムをつかみながら、しっかり食べるようにしましょう。秋にはさつまいもやきのこ、さんまなどおいしい食べ物が旬を迎えます。季節の恵みを味わい、元気に過ごしましょう。