



令和5年 9月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜日	ごんだて		主な食品						旬の食材(9月) 市川のなし・ゴーヤ 秋刀魚
		しゆしゆく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		旬の食材(9月) 市川のなし・ゴーヤ 秋刀魚		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4	月	ごはん 大豆とツナのカレー ささみとひじきのサラダ 市川の梨(豊水) 牛乳	大豆 ツナ 白花生 粉チーズ 鶏	人参 人参	玉ねぎにんにく生薬 りんご 枝豆 コーン なし	米 じゃが芋 砂糖	なたね油 バター なたね油	エネルギー 821 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う たまご		
5	火	ジュース 豆腐チャンプル ゴーヤチップ 沖縄県産パインゼリー 牛乳	油揚げ 豚肉 豚肉 豆腐 味噌	人参 人参にら	グリーンピース にんにく生薬 玉ねぎ もやし	米 こんにやく 砂糖 ビーフン 砂糖 澱粉 ゴーヤ パイン	なたね油 ごま油 なたね油	エネルギー 741 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う きのこと		
6	水	じゃこ入り菜めし ほっけの塩こうじ揚げ 梅いそ和え キャベツと生揚げのみそ汁 牛乳	釜揚げしらす ほっけ 豚肉 生揚げ 味噌		菜めしの素 生姜 にんにく えのき茸 もやし 梅 玉ねぎ キャベツ	米 塩こうじ 澱粉 砂糖	ごま なたね油 なたね油	エネルギー 721 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う 乳製品		
7	木	クロックムッシュ ひよこ豆入りポトフ ツナと人参のラペ 米粉のクレープ(チョコ) 牛乳	火腿 豚肉 ベーコン ウインナー ひよこ豆 ツナ 豆乳	人参 かぶの葉 人参	玉ねぎ かぶ きゅうり コーン 玉ねぎ	食パン じゃが芋 砂糖 米粉	オリーブ油	エネルギー 797 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 3.5 g 家庭で補う くだもの		
8	金	秋刀魚ごはん 菊花和え さつまいも汁 牛乳	秋刀魚 火腿 豚肉 味噌	ほうれん草 人参	生姜 えのき茸 菊 ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 さつまいも こんにやく	なたね油	エネルギー 825 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う 豆類		
11	月	ごはん 4種の豆のチリコンカーネ わかめとツナのチーズサラダ 市川のなし入りサイダーポンチ 牛乳	ひよこ豆 レンズ豆 大豆 白花生 豚肉 ベーコン ツナ	人参 トマト パセリ 小松菜 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり レモン パイン みかん 黄桃 なし	米 じゃが芋 砂糖 白玉 サイダー	なたね油 なたね油	エネルギー 866 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う たまご		
12	火	ごはん ししゃものパリパリ揚げ からし和え 肉じゃが 牛乳	ししゃも 豚肉	小松菜 人参	コーン もやし 玉ねぎ 枝豆 筍	米 春巻きの皮 小麦粉 じゃが芋 しらす 砂糖	なたね油 なたね油	エネルギー 709 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う 乳製品		
13	水	麦ごはん 小松菜と豚肉のあんかけどんの具 市川のなしケーキ 牛乳	豚肉 卵	人参 小松菜 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ なし レモン	米 麦 砂糖 澱粉 小麦粉 砂糖 粉糖	なたね油 ごま油 バター	エネルギー 894 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う 豆類		
14	木	ひじきごはん しらす団子のいが栗揚げ じゃがいもと玉葱のみそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 釜揚げしらす 豚肉 大豆 味噌 味噌	人参 わかめ	筍 枝豆 玉ねぎ 生姜 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 そうめん 澱粉 じゃが芋	なたね油 なたね油	エネルギー 701 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.0 g 家庭で補う くだもの		
15	金	秋の香りごはん たらの紅葉焼き 磯ごま和え 日光ゆば入りすまし汁 お米でさつまいもと栗のタルト 牛乳	鶏肉 たら 味噌 湯菜 豆乳	人参 小松菜 人参	しめじ 枝豆 玉ねぎ もやし えのき茸 大根 長ねぎ	米 もち米 さつまいも マヨネーズ(たまごなし) ごま 栗 さつまいも 砂糖 米粉	なたね油 ごま	エネルギー 707 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う たまご		

日	曜日	ごんだて		主な食品						旬の食材(9月) さつまいも・栗 南瓜
		しゆしゆく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		旬の食材(9月) さつまいも・栗 南瓜		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
19	火	ツナピラフ ほうれん草チーズオムレツ パンプキンスープ 牛乳	ツナ 卵 ベーコン 豆乳 白花生		人参 ほうれん草 南瓜 パセリ	米 たんぱく質 28.9 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う たまご	なたね油 バター なたね油 バター	エネルギー 858 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 38.9 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う いも類		
20	水	ごはん 市川の梨で豚肉のみそ漬け焼き しらす和え 大根と生揚げのそぼろ煮 牛乳	豚肉 味噌 釜揚げしらす 生揚げ 豚肉	小松菜 人参	なし レモン にんにく 生姜 もやし 大根 玉ねぎ ごぼう しめじ 枝豆	米 砂糖 はちみつ 砂糖 澱粉	ごま	エネルギー 774 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う たまご		
21	木	わかめ入り肉うどん いかの磯辺揚げ おはぎ(あん入りきなこ) 牛乳	豚肉 なたね油 揚げ いか 卵 小豆 きな粉	わかめ 青のり	人参 大根 玉ねぎ えのき茸 長ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉 米 もち米 砂糖	なたね油 なたね油	エネルギー 661 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う 乳製品		
22	金	麦ごはん タコライス(具) (ソース・チーズ入りサラダ) ポテトと卵のスープ フィッシュビーンズ 牛乳	豚肉 大豆 卵 豚肉 ベーコン 豆腐 大豆 かたくちいわし	チーズ 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 麦 たんぱく質 35.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.9 g 家庭で補う くだもの	オリーブ油 ごま	エネルギー 797 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.9 g 家庭で補う くだもの		
25	月	麦ごはん 豆腐と野菜のあんかけの具 青のりポテトビーンズ 一口いちご牛乳プリン 牛乳	豚肉 豆腐 かまぼこ 大豆	人参 小松菜 青のり	にんにく 生姜 白菜 筍 玉ねぎ	米 麦 澱粉 澱粉 じゃが芋 砂糖	なたね油 ごま油 なたね油	エネルギー 757 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う きのこと		
26	火	ごはん お揚げさんのピザ おなかコーンと和え 鶏肉と根菜のみそ煮込み 牛乳	油揚げ かつお節 鶏肉 生揚げ 味噌	チーズ 小松菜 人参 人参 いんげん	長ねぎ コーン もやし 生姜 玉ねぎ ごぼう 筍	米 たんぱく質 28.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う たまご	ごま なたね油	エネルギー 816 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う くだもの		
27	水	もち麦と塩昆布のごはん しいらのピリッと市川なしソース ささみ入りごま和え 南瓜入り八宝みそ汁 牛乳	昆布 しいら 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	小松菜 人参 南瓜 人参 小松菜	生姜 長ねぎ なし もやし キャベツ 切干大根	米 麦 澱粉 米粉 砂糖 砂糖	なたね油 ごま なたね油	エネルギー 749 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う たまご		
28	木	メロンパン風トースト 豆とウインナーのトマト煮 コーンサラダ ヨーグルト 牛乳	牛乳 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	人参 パセリ トマト 人参	レモン にんにく 生姜 玉ねぎ マヨネーズ コーン キャベツ きゅうり セロリ 玉ねぎ	米 麦 たんぱく質 29.7 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.4 g 家庭で補う 海藻類	バター なたね油 バター ごま なたね油	エネルギー 767 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.4 g 家庭で補う 海藻類		
29	金	麦ごはん きのこあんかけどんの具 ツナと小松菜の磯香和え みたらし団子 牛乳	豚肉 竹輪 生揚げ うずら 卵 ツナ	人参 小松菜 のり	生姜 にんにく 長ねぎ 筍 しいたけ まいたけ しめじ きくらげ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 澱粉 白玉 砂糖 澱粉	ごま油	エネルギー 800 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う 小魚		

◎食材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

【学校給食で使用するお米の産地について】

令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんで3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については福島県産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願いたします。

栄養価の9月平均値	
エネルギー	777 kcal
たんぱく質	32.2 g
脂質	26.6 g
食塩相当量	2.6 g