



令和6年 9月 給食予定献立表

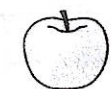
市川市立第三中学校

日	曜日	こんだて しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(9月) 市川のなし・ゴーヤ 秋刀魚
			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		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	火	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	だいず ツナ 白花豆 ささみ	粉チーズ ひじき	人参 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご 枝豆 コーン なし	じゃが芋 なたね油 バター なたね油	エネルギー 817 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う たまご	
4	水	ジュース 豆腐チャンプル ゴーヤチップ 一口ピーチゼリー 牛乳	油揚げ 豚肉 豚肉 豆腐 味噌	昆布 人参 にはら	人参 にはら 人参 にはら	グリーンピース にんにく 生姜 玉ねぎ もやし ゴーヤ もも	米 こんにやく 砂糖 ビーフン 砂糖 澱粉 砂糖 澱粉 米粉 砂糖	なたね油 ごま油 なたね油 砂糖 家庭で補う きのこと	
5	木	ごはん しいらの塩こうじ揚げ みそドレッシングサラダ あぶたま煮 牛乳	しいら 味噌 豚肉 油揚げ 卵	わかめ 人参 人参 みつば	人参 人参	生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しいたけ	塩こうじ 澱粉 砂糖 砂糖 砂糖	なたね油 なたね油 ごま油 なたね油 砂糖 家庭で補う くだもの	
6	金	ジャージャー麺(麺) ジャージャー麺(具) チーズ入りコーンポテト 牛乳	豚肉 大豆 味噌 ベーコン	人参 小松菜 ほうれん草	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 菊 しいたけ コーン 玉ねぎ	中華めん 砂糖 澱粉 なたね油 ごま油 なたね油 バター	エネルギー 746 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.4 g 家庭で補う 海藻類	
9	月	秋刀魚ごはん 菊花和え さつまいも汁 牛乳	秋刀魚 ハム 豚肉 味噌	のり 人参 人参	人参 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 砂糖 砂糖 砂糖	なたね油 ごま油 ごま油 砂糖 家庭で補う 豆類	
10	火	ごはん 市川の梨で豚肉のみそ煮け焼き しらす和え 大根と生揚げのそぼろ煮 牛乳	豚肉 味噌 生揚げ 豚肉	小松菜 人参	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 澱粉 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	はちみつ ごま 砂糖 砂糖 家庭で補う たまご	
11	水	豆乳きなこトースト 豆とウインナーのトマト煮 かまぼことわかめのサラダ ヨーグルト 牛乳	豆乳 きな粉 手亡豆 ウインナー ささみ ベーコン かまぼこ	粉チーズ わかめ ヨーグルト	人参 パセリトマト 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	食パン 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖 砂糖	なたね油 バター なたね油 砂糖 砂糖 家庭で補う くだもの	
12	木	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	小松菜 人参	コーン もやし 玉ねぎ 枝豆 菊	じゃが芋 しらす 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	なたね油 なたね油 砂糖 砂糖 家庭で補う 乳製品	
13	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 湯葉 豆乳	昆布 人参 小松菜 人参	人参 人参	しめじ 枝豆 玉ねぎ もやし えのき茸 大根	米 もち米 さつまいも マヨネーズ(たまごなし) ごま ごま	なたね油 砂糖 ごま ごま 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 家庭で補う たまご	

日	曜日	こんだて しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(9月) きのこ さつまいも 栗・南瓜
			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		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17	火	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 ちくわ 生揚げ うずら卵 ツナ	人参 にはら 人参 小松菜	人参 にはら 人参 小松菜	生姜 にんにく 長ねぎ 菊 しいたけ しいたけ しめじ きくらげ	砂糖 澱粉 砂糖 澱粉 白玉 砂糖 澱粉	ごま油 ごま油 砂糖 砂糖 家庭で補う 小魚	
18	水	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 豚肉 大豆 味噌 味噌	ひじき 人参 人参	人参 人参	菊 枝豆 玉ねぎ 生姜 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 ビーフン 砂糖 澱粉 砂糖 砂糖	なたね油 なたね油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 家庭で補う くだもの	
19	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 小麦 きな粉	わかめ 青のり 人参	人参	大根 玉ねぎ えのき茸 枝豆	うどん 砂糖 小麦粉 米 もち米 砂糖	なたね油 なたね油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 家庭で補う 乳製品	
20	金	ごはん 4種の豆のチリコンカーネ ちくわのチーズ焼き 市川のなし入りサイダーボンチ 牛乳	ひよこ豆 レンズ豆 大豆 白花豆 豚肉 ベーコン ちくわ	人参 トマト パセリ 人参	人参 トマト パセリ 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ じゃが芋 砂糖 白玉 サイダー	米 砂糖 澱粉 砂糖 砂糖	なたね油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 家庭で補う たまご	
24	火	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 人参	人参 小松菜 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 菊 しめじ きくらげ なし レモン	砂糖 澱粉 砂糖 澱粉 砂糖 澱粉 砂糖 澱粉	ごま油 ごま油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 家庭で補う 豆類	
25	水	めんたいトースト ウインナーと野菜の洋風煮込み わかめとツナのチーズサラダ ヨーグルト(レモン) 牛乳	明太子 たらこ 生揚げ ベーコン 豚肉 ウインナー ツナ	人参 ほうれん草 人参	人参 ほうれん草 人参	レモン 玉ねぎ キャベツ セロリ きゅうり キャベツ レモン レモン	バター 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	バター 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 家庭で補う 小魚	
26	木	もち麦と塩昆布のごはん さば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 さば ささみ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	人参 小松菜 南瓜 人参 小松菜	人参 小松菜 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 砂糖	なたね油 ごま ごま 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 家庭で補う いも類	
27	金	ごはん お揚げさんのピザ おおかこコーン和え 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	人参 小松菜 人参 小松菜	人参 小松菜 人参 小松菜	長ねぎ コーン もやし 生姜 玉ねぎ ごぼう 菊	米 砂糖 砂糖 砂糖	ごま ごま 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 家庭で補う くだもの	
30	月	ごはん ししゃものサクサク揚げ もやしナムル 四川豆腐 牛乳	ししゃも 豆腐 豚肉 味噌	人参 小松菜 人参	人参 小松菜 人参	にんにく 生姜 しいたけ 菊 長ねぎ 白菜	米 小麦粉 澱粉 砂糖 澱粉	ごま油 ごま油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 家庭で補う 海藻類	

※ 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。

今月は「市川のなし」をたくさんのメニューに取り入れています。
市川市でとれた梨を味わってみましょう！



栄養価の9月平均値	
エネルギー	775 kcal
たんぱく質	33.2 g
脂質	26.3 g
食塩相当量	2.5 g

【学校給食で使用するお米の産地について】
令和4年度11月より産地地消を進めるため、千葉県のお米を使用しておりますが、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月につきましては、会津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、よろしくお願いいたします。