



令和7年 9月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜	ごはん	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		
2	火	ごはん						米	エネルギー 850 kcal	
		大豆とツナのカレー	大豆 ツナ 白花生	粉チーズ	人参	玉ねぎ にんにく 生薑 りんご	じゃが芋	なたね油 バター	たんぱく質 31.7 g	
		チキンナゲット	鶏肉 豚肉			にんにく	パン粉	なたね油	脂質 28.2 g	
		市川の梨(豊水)				なし			食塩相当量 2.2 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う 海藻類		
3	水	ジュシー	油揚げ 豚肉	昆布	人参	グリーンピース	米 こんにやく 砂糖	なたね油	エネルギー 722 kcal	
		豆腐チャンプル	豚肉 豆腐 味噌		人参 にら	にんにく 生薑 玉ねぎ もやし	ビーフン 砂糖 澱粉	ごま油	たんぱく質 29.5 g	
		ゴーヤチップ				ゴーヤ	砂糖 澱粉 米粉	なたね油	脂質 25.9 g	
		一口洋なしゼリー					砂糖		食塩相当量 2.8 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う きのこと		
4	木	麦ごはん					米 麦		エネルギー 779 kcal	
		鶏ひき肉と高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 高野豆腐		人参 みつば	玉ねぎ	砂糖 でん粉		たんぱく質 40.4 g	
		ししゃもの紅葉揚げ		ししゃも	人参		小麦粉 天ぷら粉	なたね油	脂質 24.9 g	
		ちくわとわかめの酢の物	ちくわ	わかめ	人参	きゅうり もやし えのき豆	砂糖	ごま油 ごま	食塩相当量 2.7 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う 乳製品		
5	金	ジャージャー麺(麺)					中華めん		エネルギー 741 kcal	
		ジャージャー麺(具)	豚肉 大豆 味噌		人参 小松菜	にんにく 生薑 長ねぎ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 36.7 g	
		チーズ入りコーンポテト	ベーコン	チーズ	ほうれん草	コーン 玉ねぎ	じゃが芋	なたね油 バター	脂質 28.4 g	
		牛乳	牛乳						食塩相当量 3.4 g	
								家庭で補う くだもの		
8	月	コッペパン					コッペパン		エネルギー 759 kcal	
		チョコレート					チョコブラックホワイト		たんぱく質 34.7 g	
		照り焼きチキン玉葱ソースかけ	鶏肉			生薑 玉ねぎ	砂糖 澱粉		脂質 34.8 g	
		キャベツとじゃがいもの洋風煮	ベーコン 豚肉 生揚げ		人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	バター	食塩相当量 3.0 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う たまご		
9	火	秋刀魚ごはん	秋刀魚	のり		生薑	米 澱粉 砂糖	なたね油	エネルギー 792 kcal	
		菊入りごまきゅうり			人参	きゅうり 菊	ごま		たんぱく質 30.2 g	
		さつまいも汁	豚肉 味噌		人参	ごぼう 大根 えのき豆 玉ねぎ	さつま芋 こんにやく	なたね油	脂質 28.0 g	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.5 g	
								家庭で補う くだもの		
10	水	ごはん					米		エネルギー 831 kcal	
		4種の豆のチリコンカーネ	ひよこ豆 レンズ豆 大豆 白 大豆 豚肉 ベーコン		人参 トマト バセリ	にんにく 生薑 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 27.7 g	
		オムレツ	卵				砂糖		脂質 19.5 g	
		市川のなし入りサイダーボンチ				パイナップル みかん 葡萄 梨 など	白玉 サイダー		食塩相当量 1.6 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う 海藻類		
11	木	麦ごはん					米 麦		エネルギー 735 kcal	
		四川豆腐どんの具	豆腐 豚肉 味噌		人参 チンゲン菜	にんにく 生薑 しいたけ 菊 玉ねぎ 白葱	砂糖 澱粉	なたね油	たんぱく質 30.4 g	
		シューマイ	鶏肉 豚肉			玉葱	パン粉 シューマイの皮	なたね油	脂質 24.3 g	
		小松菜の中華和え			小松菜 人参	もやし	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	食塩相当量 1.9 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う 小魚		
12	金	秋の香りごはん	鶏肉		人参	しめじ 枝豆	米 もち米 さつま芋	なたね油	エネルギー 689 kcal	
		たらの紅葉焼き	たら 味噌		人参	玉ねぎ		マヨネーズ(卵なし)	たんぱく質 32.1 g	
		日光ゆば入りすまし汁	ゆば	わかめ	人参	えのき豆 大根			脂質 20.7 g	
		お米でさつまいもと栗のタルト	豆乳				栗 米粉 砂糖 さつま芋		食塩相当量 2.5 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う たまご		
16	火	豆乳きなこトースト	豆乳 きな粉							
		豆とウィンナーのトマト煮	豆 ウィンナー ささみ ベーコン	粉チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キヤベツ マヨネーズ	じゃが芋 砂糖	なたね油 バター	たんぱく質 34.2 g	
		かまぼことわかめのサラダ	かまぼこ	わかめ	人参	きゅうり コーン	砂糖	なたね油	脂質 30.6 g	
		ヨーグルト(レモン)		ヨーグルト					食塩相当量 3.2 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う 小魚		
17	水	ごはん(強化米入り)						米 強化米	エネルギー 705 kcal	
		韓国のに		のり					たんぱく質 34.6 g	
		油淋魚(ユウリンユイ)	たら			生薑 長ねぎ	澱粉 米粉 砂糖	なたね油 ごま	脂質 20.6 g	
		もやしナムル			小松菜 人参	もやし	ごま油		食塩相当量 2.5 g	
		卵入りチゲスープ	鶏肉 豆腐 味噌 卵		人参 にら	砂糖 澱粉	ごま油	家庭で補う くだもの		
		牛乳		牛乳						
18	木	麦ごはん					米 麦		エネルギー 895 kcal	
		小松菜と豚肉のあんかけどんの具	豚肉		人参 小松菜	にんにく 生薑 玉ねぎ 青 いも	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 30.1 g	
		市川のなしケーキ	卵			なし レモン	小麦粉 砂糖 粉糖	バター	脂質 31.8 g	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.1 g	
								家庭で補う 海藻類		
19	金	わかめ入り肉うどん	豚肉 なんと 油揚げ	わかめ	人参	大根 玉ねぎ えのき豆 長ねぎ	うどん 砂糖	なたね油	エネルギー 711 kcal	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油	たんぱく質 30.5 g	
		かまぼこ入りみそドレッシングサラダ	かまぼこ 味噌		人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	脂質 28.0 g	
		おはぎ(つぶあん)	小豆				もち米 砂糖		食塩相当量 3.0 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う いも類		
22	月	五穀わかめごはん		わかめごはんの素			米 五穀米		エネルギー 725 kcal	
		ぎせい豆腐	鶏肉 卵 豆腐	わかめ	人参 ほうれん草	長ねぎ	砂糖	なたね油	たんぱく質 28.7 g	
		じゃがいもと玉葱のみそ汁		わかめ		玉ねぎ 白菜	じゃが芋		脂質 21.5 g	
		米粉のクレープ(いちご)	豆乳			いちご	米粉 砂糖		食塩相当量 2.4 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う 乳製品		
24	水	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー 730 kcal	
		ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも			春巻きの皮 小麦粉	なたね油	たんぱく質 29.9 g	
		ツナと小松菜の磯香和え	ツナ	のり	人参 小松菜	キャベツ もやし			脂質 19.8 g	
		肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ 枝豆 菊	じゃが芋 しらす 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.1 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う 豆類		
25	木	ごはん					米		エネルギー 709 kcal	
		江戸前ばらのピリットジャン	ばら		いんげん 赤ピーマン	生薑 にんにく 青ピーマン	澱粉 米粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 34.3 g	
		からし和え			小松菜	コーン もやし			脂質 20.0 g	
		もやしの具だくさんみそ汁	豚肉 生揚げ 味噌		人参 小松菜	もやし 玉ねぎ	こんにやく		食塩相当量 2.2 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う くだもの		
和食の日	26	ごはん					米		エネルギー 741 kcal	
		市川の梨で豚肉のみそ煮け焼き	豚肉 味噌			なし レモン にんにく 生薑	砂糖 はちみつ		たんぱく質 35.8 g	
		しらす和え		しらす	小松菜	もやし			脂質 24.2 g	
		大根と生揚げのそぼろ煮	生揚げ 豚肉		人参	砂糖 澱粉	ごま		食塩相当量 1.8 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う いも類		
和食の日クイズ:「大根と生揚げのそぼろ煮」に使っているだしは？ ①さばだし ②かつおだし ③昆布 答えは当日の一ロメモで！										
30	火	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー 837 kcal	
		お揚げさんのピザ	油揚げ	チーズ		長ねぎ	ごま		たんぱく質 35.6 g	
		おかかコーンとえ	かつお節		小松菜 人参	コーン もやし			脂質 30.8 g	
		鶏肉と根菜のみそ煮込み	鶏肉 生揚げ 味噌		人参 いんげん	生薑 玉ねぎ ごぼう 菊	じゃが芋 こんにやく 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.1 g	
		牛乳		牛乳				家庭で補う たまご		

♡ 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だ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。

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！



【給食室における熱中症0(ゼロ)週間の取組み】

高温多湿になる夏休み前後の2週間程度(7月～9月中旬)を「熱中症0週間」とします。
市川市立学校全校において、子どもたちの安心安全な給食提供と、調理従事者の健康と安全を考え、献立内容や使用食器の枚数に配慮した給食とさせていただきます。ご理解ご協力よろしくお願いいたします。

栄養価の9月平均値

エネルギー	764 kcal
たんぱく質	32.6 g
脂質	25.7 g
食塩相当量	2.4 g