令和8年 9月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

★イベント★	日	曜日	こんだて 主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	
給食開始	2	水	ごはん					米		エネルギー 739 kcal
			チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋	油	たんぱく質 24.0 g
			市川のなし入りサイダーポンチ				パイン みかん 黄桃 なし	白玉 サイダー		脂質 19.3 g
			牛乳		牛乳					食塩相当量 1.9 g
日光献立	3	木	秋の香りごはん	鶏肉	こんぶ	にんじん	しめじ 枝豆	米 もち米 さつま芋	油	エネルギー 737 kcal
			たらの紅葉焼き	たら みそ		にんじん	玉ねぎ		エッグケアマヨネーズ	たんぱく質 33.8 g
			日光ゆば入りすまし汁	鶏肉 湯葉 さば・かつお・いわし節	こんぶ わかめ	にんじん	えのき 大根			脂質 25.1 g
			さつまいもと栗のタルト					さつまいもと栗のタルト		食塩相当量 2.6 g
			牛乳		牛乳					
	4	金	はちみつレモントースト				レモンジャム レモン	食パン はちみつ	バター	エネルギー 715 kcal
			キャベツとツナのカレーソテー	ツナ		小松菜 にんじん	もやし キャベツ	砂糖		たんぱく質 25.0 g
			3種の豆のトマトスープ	ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆		にんじん パセリトマト	玉ねぎ セロリー にんにく	マカロニ	油	脂質 26.8 g
			一口いちご牛乳プリン		一口いちご牛乳プリン					食塩相当量 2.7 g
			牛乳		牛乳					
	7	月	枝豆ごはん		こんぶ		枝豆	米 強化米		エネルギー 722 kcal
			江戸前ぼらのピリットジャン	ぼら		いんげん 赤ピーマン	しょうが にんにく 黄ピーマン	穀粉 米粉 砂糖	米油	たんぱく質 32.3 g
			けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ さば・かつお・いわし節	こんぶ	にんじん 小松菜	大根 ごぼう しいたけ	里芋 こんにゃく	ごま油	脂質 22.6 g
			ピーチゼリー					ピーチゼリー		食塩相当量 2.3 g
			牛乳		牛乳					
	8	火	ごはん					米 強化米		エネルギー 727 kcal
			ハヤシライス	豚肉		にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ	じゃが芋	オリーブオイル	たんぱく質 29.6 g
			じゃがいもと大豆のカミカミサラダ	大豆	ちりめんじゃこ		きゅうり キャベツ コーン	じゃが芋 砂糖	米油 ごま油 エッグケアマヨネーズ	脂質 23.8 g
			牛乳		牛乳					食塩相当量 2.4 g
重陽の節句	9	水	このしろひつまぶし	このしろ	こんぶ のり		しょうが	米 大麦 穀粉 砂糖	米油	エネルギー 769 kcal
			菊入りごまきゅうり			にんじん	きゅうり 菊		ごま	たんぱく質 30.4 g
			さつまいも汁	豚肉 生揚げ みそ さば・かつお・いわし節	こんぶ	にんじん	ごぼう 大根 えのき 玉ねぎ	さつま芋 こんにゃく	油	脂質 23.1 g
			牛乳		牛乳					食塩相当量 2.8 g
	10	木	麦ごはん					米 大麦		エネルギー 770 kcal
			四川風麻婆豆腐丼の具	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ		にんじん にら	にんにく 長ねぎ しょうが しいたけ	砂糖 穀粉	ごま油	たんぱく質 29.3 g
			パリパリサラダ			にんじん 小松菜	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖	油 ごま油	脂質 23.1 g
			ライチゼリー					ライチゼリー		食塩相当量 2.7 g
			牛乳		牛乳					
	11	金	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 711 kcal
			ぎせい豆腐	鶏肉 卵 豆腐		にんじん ほうれん草	長ねぎ	砂糖		たんぱく質 29.0 g
			じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	さば・かつお・いわし節 みそ	わかめ こんぶ		玉ねぎ 白菜	じゃが芋		脂質 19.0 g
			お米deレモンマフィン					お米deレモンマフィン		食塩相当量 2.8 g
			牛乳		牛乳					
	14	月	麦ごはん					米 大麦		エネルギー 846 kcal
			小松菜と豚肉のあんかけ丼の具	豚肉		にんじん 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ たけのこ しめじ	砂糖 穀粉	油 ごま油	たんぱく質 27.7 g
			市川のなしケーキ	卵	牛乳		梨 レモン	小麦粉 砂糖 粉糖	バター	脂質 27.7 g
			牛乳		牛乳					食塩相当量 2.1 g

♡食材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。

♡9月18日までは「熱中症0週間」とし、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調理作業を考慮した献立や使用食器を2枚にするなどした給食となっています。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

今月は旬の「市川のなし」をたくさん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！

★イベント★	日	曜日	こんだて 主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	
	15	火	ごはん					米 強化米		エネルギー 716 kcal
			ごま肉だんご	豚肉 大豆				長ねぎ しょうが しいたけ	ごま油 ごま	たんぱく質 32.5 g
			豆腐チゲ	豚肉 豆腐				にんじん にら	にんにく もやし 白菜 赤ねぎ 白菜キムチ	砂糖 穀粉 ごま油 脂質 26.7 g
			ーロアセロラゼリー 牛乳		牛乳					ーロアセロラゼリー 食塩相当量 2.6 g
	16	水	抹茶揚げパン						コッペパン 砂糖	米油 エネルギー 741 kcal
			ハムコーンサラダ	ハム				にんじん	きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく	砂糖 オリーブオイル 油 たんぱく質 26.7 g
			チリコンカン	白いんげん豆 鶏肉 大豆				にんじん トマト トマトピューレ パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 油 脂質 23.1 g
			オレンジゼリー 牛乳		牛乳					オレンジゼリー 食塩相当量 2.8 g
お彼岸献立	17	木	うどん							うどん エネルギー 719 kcal
			きつねうどんの具	鶏肉 さば節 かつお節 いわし節	わかめ こんぶ	にんじん 小松菜		長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しいたけ		もちいなり たんぱく質 31.5 g
			あじの磯辺フライ	鰺	青のり					小麦粉 パン粉 米油 脂質 24.5 g
			きな粉おはぎ	きな粉						米 もち米 砂糖 食塩相当量 2.3 g
			牛乳		牛乳					
	18	金	麦ごはん							米 大麦 エネルギー 723 kcal
			焼き鳥丼の具	鶏肉				長ねぎ 玉ねぎ		砂糖 穀粉 油 たんぱく質 32.1 g
			ワンタンスープ	鶏肉 豆腐				にんじん チンゲン菜	長ねぎ もやし しょうが 白菜	ウェーブわんたん ごま油 脂質 22.7 g
			牛乳		牛乳					食塩相当量 2.4 g
和食の日献立	24	木	ごはん エコふりかけ	さば・かつお・いわし節	こんぶ					米 強化米 ごま エネルギー 759 kcal
			ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも					春巻きの皮 小麦粉 米油 たんぱく質 32.8 g
			ツナと小松菜の磯香和え	ツナ	のり			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	脂質 26.4 g
			肉じゃが	豚肉 さつま揚げ さば・かつお・いわし節	こんぶ			にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 しらたき 砂糖 油 食塩相当量 2.3 g
			牛乳		牛乳					
十五夜献立	25	金	ごはん						米	エネルギー 789 kcal
			鶏肉のから揚げ	鶏肉					しょうが にんにく 玉ねぎ	穀粉 米油 たんぱく質 28.6 g
			おかか和え	かつお節	のり		ほうれんそう にんじん		キャベツ もやし	砂糖 脂質 21.6 g
			お月見汁	鶏肉 なると かまぼこ さば・かつお・いわし節	こんぶ			にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 長ねぎ	白玉 食塩相当量 2.5 g
			十五夜デザート ジョア		ジョア(ブルーベリー)					十五夜デザート
	29	火	麦ごはん						米 大麦	エネルギー 735 kcal
			市川のなしみそポーク	豚肉 みそ					梨 レモン にんにく しょうが	砂糖 はちみつ 油 ごま油 たんぱく質 34.1 g
			しらす和え		ちりめんじゃこ		小松菜		もやし	ごま 脂質 22.8 g
			大根と生揚げのそぼろ煮	生揚げ 鶏肉 さば・かつお・いわし節			にんじん		大根 玉ねぎ ごぼう しめじ 枝豆	砂糖 穀粉 油 食塩相当量 1.9 g
			牛乳		牛乳					
	30	水	麦ごはん						米 大麦	エネルギー 750 kcal
			白身魚のひすいあんかけ	たら 鶏肉 さば・かつお・いわし節					枝豆 しょうが	寒粉 砂糖 米油 たんぱく質 32.1 g
			からし和え				小松菜		コーン もやし	脂質 22.1 g
			具だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ さば・かつお・いわし節	わかめ こんぶ		にんじん		玉ねぎ 大根 白菜	じゃが芋 油 食塩相当量 2.5 g
			牛乳		牛乳					

【学校給食で使用するお米の産地について】

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、よろしくお願いします。

(市川市教育委員会保健体育課)

栄養価の月平均値		
エネルギー	745	kcal
たんぱく質	29.9	g
脂質	23.6	g
食塩相当量	2.4	g