

9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立第四中学校

日	曜日	こんだて		熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳			
19 金		ご飯	米		エネルギー 716 kcal	
		ヤンニヨムフィッシュ	メルルーサ	澱粉 なたね油 砂糖 ごま油	生姜にんにく	たんぱく質 28.1 g
		塩だれキャベツ		ごま油 ごま	キャベツもやし	脂質 19.4 g
		フォーのスープ	鶏肉	生姜人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜		食塩相当量 2.2 g
		梨				
		牛乳	牛乳			
22 月		けんちんうどん	豚肉 油揚げ 削節	うどん さといも	人参 ごぼう 大根 こねぎ ほうれんそう	エネルギー 740 kcal たんぱく質 31.8 g
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪 青のり	薄力粉 なたね油		脂質 24.7 g
		小松菜とコーンの和え物	ツナ	エッグケアマヨネーズ	小松菜 ほうれんそう コーン	食塩相当量 2.9 g
		おはぎ	小豆 きな粉	米 もち米 砂糖		
		牛乳	牛乳			
24 水		ご飯	米		エネルギー 767 kcal	
		白身魚の味噌マヨ焼き	鰯 味噌	エッグケアマヨネーズ		たんぱく質 36.8 g
		からし和え		砂糖	もやし 人参 小松菜	脂質 25.1 g
		筑前煮	鶏肉 竹輪 削節	なたね油 こんにゃく さといも 砂糖	人参れんこん ごぼう しいたけ 紹や	食塩相当量 2.8 g
		牛乳	牛乳			
25 木		ご飯	米		エネルギー 711 kcal	
		家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌	なたね油 砂糖 ごま油 澄粉	生姜にんにく 長ねぎ にら 人参 玉ねぎ	たんぱく質 30.5 g 脂質 23.6 g
		パンパンジーサラダ	鶏肉 くらげ 味噌	ごま油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.7 g
		梨			梨	
		牛乳	牛乳			
26 金		ご飯	米		エネルギー 743 kcal	
		おからコロッケ	豚肉 おから	なたね油 ジャが芋 小麦粉 パン粉 澄粉	玉ねぎ	たんぱく質 25.9 g 脂質 21.7 g
		白菜のおかか昆布和え	塩昆布 かつお節	ごま油	白菜 人参	食塩相当量 2.5 g
		のっつい汁	鶏肉 豆腐 昆布 削節	さといも こんにゃく 澱粉 なたね油	大根 人参 長ねぎ しいたけ ほうれんそう	
		牛乳	牛乳			
29 月		チキンライス	鶏肉	米 なたね油	人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	エネルギー 719 kcal たんぱく質 21.5 g
		シートエッグ	シートエッグ			脂質 26.9 g
		さつまチップ		さつま芋 なたね油		食塩相当量 3.0 g
		ポトフ	ベーコン ソーセージ	なたね油 ジャが芋	人参 玉ねぎ かぶ ブロッコリー	
		牛乳	牛乳			

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳				
30 火		キムチご飯		豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	生姜 人参 キムチ	エネルギー 713 kcal
		揚げぎょうざ		豚肉 ひじき	ぎょうざの皮 澄粉 薄力粉 なたね油	キャベツ 長ねぎ にら にんにく 生姜	たんぱく質 25.2 g 脂質 23.6 g
		パンサンスター		鶏肉	春雨 砂糖 ごま油	人参 きゅうり	食塩相当量 3.9 g
		チングン菜とベーコンの中華スープ		豆腐 ベーコン		人参 生姜 きのこ 玉ねぎ きくらげ チングン菜	
		ひとくちアセロラゼリー			ゼリー	アセロラ	
		牛乳	牛乳				

栄養価の月平均値
エネルギー 736 kcal
たんぱく質 29.2 g
脂質 24.0 g
食塩相当量 2.9 g

<給食室における熱中症0（ゼロ）週間の取組>
特に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、子ども達の安心安全な給食提供のために、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。
ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

【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の交流できる9月については、福島県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。



9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立第四中学校

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの			日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの			
		しゅしょく おかず(主菜) デザート	や骨、肉をつくるもの		熱や力になるもの	しゅしょく おかず(主菜) デザート			や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの				
2 火		冷やし中華	わかめ	中華めん 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり キャベツ	エネルギー 720 kcal		10 水	ホットドッグ	ソーセージ	コッペパン	キャベツ	エネルギー 739 kcal	定例研
		照り焼きチキン	鶏肉	砂糖		たんぱく質 31.6 g			じゃがいものソテー	ツナ	じゃが芋 砂糖	玉ねぎ コーン	たんぱく質 35.5 g	
		ごまだれサラダ	ツナ	なたね油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり トマト	脂質 30.2 g			肉団子スープ	鶏肉	ごま油	人参 長ねぎ 白菜	脂質 28.5 g	
		豆乳プリンタルト		プリンタルト		食塩相当量 2.9 g			チーズ	チーズ			食塩相当量 4.2 g	
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳				
3 水		ご飯	米			エネルギー 717 kcal		11 木	ご飯	豚肉	米		エネルギー 714 kcal	まごわやさしい献立
		豚丼の具	豚肉	しらたき 砂糖 なたね油	人参 玉ねぎ 長ねぎ	たんぱく質 30.0 g			豚肉の具	豚肉	砂糖 ごま油 濃粉 なたね油	人参にら玉ねぎえのき茸	たんぱく質 29.5 g	
		白玉汁	鶏肉 油揚げ 削節 昆布	白玉 こんにゃく	小松菜 長ねぎ 人参 大根	脂質 16.9 g			トックスープ	鶏肉	トック(韓国餅)	人参にらえのき茸チングン葉	脂質 18.8 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.2 g			ぶどうゼリー	ゼリー	ぶどう		食塩相当量 3.0 g	
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳				
4 木		じゃこガーリックライス	ベーコン ちりめんじゃこ	米 オリーブオイル なたね油	にんにく	エネルギー 719 kcal		12 金	鮭わかめご飯	鮭 わかめごはんの素	米 ごま		エネルギー 730 kcal	まごわやさしい献立
		ボテトオムレツ	卵 豆乳 白花豆 ハム	じゃが芋 なたね油 砂糖	ピーマン 玉ねぎ にんにく	たんぱく質 28.8 g			野菜ハンバーグ	豚肉 豆腐 大豆	パン粉 なたね油 砂糖 濃粉	玉ねぎ 人参 れんこん	たんぱく質 40.1 g	
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	脂質 25.0 g			きのこ汁	豚肉 昆布 削節	ごま油 じゃが芋 こんにゃく	大根 人参えのき茸	脂質 24.6 g	
		オレンジ			オレンジ	食塩相当量 3.6 g			黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ		しめじ しいたけ こねぎ	食塩相当量 3.8 g	
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳				
5 金		ご飯	米			エネルギー 753 kcal		16 火	ご飯	鶏肉	米		エネルギー 713 kcal	
		鯖の味噌煮	鯖 味噌	砂糖 ごま	生姜 長ねぎ	たんぱく質 30.0 g			里芋と鶏肉の中華和え	里芋 なたね油	ピーマン 赤ピーマン	たんぱく質 23.8 g		
		五目汁	鶏肉 削節 昆布	こんにゃく	人参 ごぼう 大根	脂質 27.8 g			トマトときゅうりのサラダ	ツナ	ごま ごま油 砂糖	キャベツ トマト きゅうり	食塩相当量 2.9 g	
		梨			梨	食塩相当量 3.0 g			キャベツと豆腐のスープ	豆腐 鶏肉 味噌	ごま	キャベツ えのき茸	きくらげ にんにく	
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳				
8 月		ご飯	米			エネルギー 713 kcal		17 水	麦ご飯		米 麦		エネルギー 834 kcal	
		鶏肉とさつまいもの甘辛和え	鶏肉	澱粉 なたね油 さつまいも 砂糖	にんにく	たんぱく質 26.3 g			カレー	鶏肉 豚肉 チーズ	バター 小麦粉	玉ねぎ 人参	たんぱく質 22.2 g	
		大根とわかめの味噌汁	油揚げ わかめ 味噌 削節 昆布		大根 えのき茸	脂質 20.9 g			ヨーグルト 白花豆	じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜	脂質 18.5 g		
		小魚	パリッシュ			食塩相当量 2.7 g			ひじきのマリネ	ひじき 削節	砂糖 なたね油	コーン 人参 きゅうり	食塩相当量 2.6 g	
		牛乳	牛乳						フルーツポンチ		クールゼリーの素	みかん パイン 缶 黄桃 缶		
									牛乳	牛乳	砂糖	ナタデココりんごジュース		
9 火		栗ご飯	昆布	米 栗		エネルギー 758 kcal	重陽の節句 献立	18 木	あんかけ焼きそば	豚肉 いか	中華めん なたね油	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ	エネルギー 759 kcal	
		秋刀魚の蒲焼き	秋刀魚	澱粉 なたね油 砂糖	生姜	たんぱく質 28.3 g			中華きゅうり		砂糖 濃粉 ごま油	人参 竹の子 きくらげ 紹さや	たんぱく質 28.3 g	
		かきたま汁	卵 豆腐 昆布 削節	澱粉	人参えのき茸 わけぎ 小松菜	脂質 29.5 g			マーラーカオ		砂糖 ごま油 ごま	きゅうり	脂質 24.0 g	
		巨峰			巨峰	食塩相当量 2.9 g			コンデンスマilk	なたね油 砂糖 小麦粉		牛乳 卵	食塩相当量 2.9 g	
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳	プリンの素			

※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。