

2025



## 9月予定献立表

日 曜 日	主 食	牛 乳	副 食	行 事 等	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 脂肪 g	塩 分 g
2 火	麦ごはん	○	コールスローサラダ カレー	給食開始日	732	33.4	22.5	2.7
3 水	ターメリックライス	○	クリームソース レタスとベーコンのスープ		751	29.2	27.0	2.8
4 木	ごはん	○	さばの塩こうじ焼き 生揚げの肉味噌煮		752	32.3	26.2	2.7
5 金	スペゲティナポリタン	○	野菜スープ ヨーグルト		749	36.2	24.0	2.6
8 月	菊花ごはん	○	鮭のもみじ焼き いものこ汁 梨	和食の日	751	32.1	24.5	2.3
11 木	冷やし中華そば	○	春巻き ごまプリン	七夕の願いごとに書いてありました☆彡	772	30.5	25.9	2.4
12 金	ごはん	○	ホイコーロー丼の具 青のりポテトピーンズ		749	37.0	23.2	2.6
16 火	ごはん	○	さんまの塩焼き しらたきソテー みそ汁	2-1 横山先生は家で作るくらい しらたきソテーが好きだそうです♪	747	36.5	22.5	2.6
17 水	じゃこガーリックライス	○	白身魚のラビゴットソース ABCスープ	校長先生おすすめ！	749	35.9	24.2	2.6
18 木	ごはん	○	かつおの竜田揚げ 肉じゃが		747	32.9	24.4	2.5
19 金	ツナコーントースト	○	チリコンカン ひとくちゼリー		763	31.2	22.8	2.2
22 月	中華おこわ	○	鶏肉の油淋鶏風 きくらげスープ	お彼岸(9/20~9/26)	760	35.7	24.4	1.9
24 水	ごはん	○	麻婆丼の具 バンサンスー		751	30.1	27.7	2.6
25 木	わかめごはん	○	生揚げの肉詰め けんちん汁 おはぎ	2年生校外学習	758	36.8	24.0	2.5
26 金	ごはん	○	海藻サラダ ポークシチュー	オープンスクール	753	31.3	26.1	3.0
29 月	抹茶揚げパン	○	ミラノ風チキン ポトフ		757	33.4	23.6	2.7
30 火	キムチごはん	○	豚肉のプルコギソース 春雨スープ		811	33.9	27.5	2.7

※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
また、給食使用食材の詳細については裏面にてご確認ください。

9月の平均栄養価  
752 31.7 25.8 2.5

「予定献立表」は第五中学校HPにてデータの配布も行っています。ご活用ください。

## 9月の給食だより



©少年写真新聞社2025

夏休みも終わり、今日から学校生活が再開します。毎日元気に過ごすためには、早寝、早起きをして、食事を3食しっかり食べることで、生活リズムを整えることが大切です。夏休み中に夜更かしをしたり、お昼ごろまで寝ていたりして、そのリズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。9月からまた生活習慣を見直してみましょう。

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では9月7日から仲秋（ちゅうしう）と呼ばれ、秋に入ります。また9月の和名は長月（ながつき）で、日増しに夜が長くなることに由来します。

季節の変わり目に体調を崩してしまうことのないよう、生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身につけることで、ここでも体も元気に過ごしましょう。

### 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

#### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

#### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

#### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！

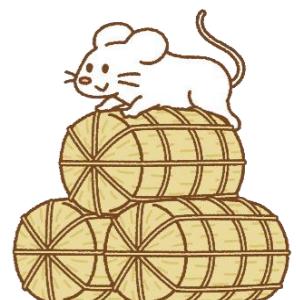


### お米の産地について



9月は福島県産のコシヒカリを使用します。交流する福島県の小中学校では市川市の梨を、市川市では福島県のお米を食べて、給食を通じた交流を深めます。

ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。



9月2週目までは、「熱中症0週間」です。引き続き、使用食器の枚数を減らすなど、給食室内の気温に配慮した献立となります。

2025

## 9月給食予定献立

市川市立第五中学校

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名			栄養価
				主に体を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
2 火		麦ごはん	○ 豚もも ヨーグルト ナチュラルチーズ	米 大麦	キャベツ きゅうり ホールコーン缶	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	732 26.5 22.9 2.1
		コールスローサラダ		マヨネーズ 上白糖	じゃがいも なたね油 有塩バター はちみつ	にんじん たまねぎ にんじん しょうが にんにく	
		カレー					
3 水		ターメリックライス	○ ベーコン 鶏卵	米 有塩バター	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	751 31.2 27.6 2.9
		クリームソース		ひき肉 牛乳 ナチュラル	さつまいも 薄力粉 有塩バター		
		レタスとベーコンのスープ			でん粉	レタス にんじん たまねぎ	
				みかん缶 バイン缶	白玉 砂糖		
4 木		ごはん	○ 豚ひき肉 赤色赤みぞ 生揚げ	米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	752 33.4 26.8 2.2
		さばの塩こうじ焼き		米塩こうじ			
		生揚げの肉味噌煮		なたね油 上白糖 じゃがいも	しお味 乾しいたけ いんげん		
5 金		スペティナボリタン	○ ヨーグルト	豚もも ベーコン ナチュラルチーズ	スペッティ 有塩バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく しょうが トマトピューレ	エネルギー (kcal)
		野菜スープ		豚もも	じゃがいも 白炒りごま	にんじん たまねぎ	蛋白質 (g)
		ヨーグルト		ヨーグルト(牧場の朝)			脂質 (g)
							食塩相当量 (g)
8 月		菊花ごはん	○ 木綿豆腐 豚もも さばふし だし昆布	油揚げ	米 上白糖 白炒りごま	にんじん 乾しいたけ さく(菊のり)	エネルギー (kcal)
		鮭のもみじ焼き		秋さけ	マヨネーズ	にんじん	蛋白質 (g)
		いものこ汁		赤色赤みぞ 淡色辛みぞ	さといも 板こんにゃく	根深ねぎ	脂質 (g)
		梨				日本なし	食塩相当量 (g)
11 木		冷やし中華そば	○ 豚もも	ハム	蒸し中華めん 上白糖 ごま油 白炒り	きゅうり にんじん 緑豆もやし ホールコーン缶	エネルギー (kcal)
		春巻き		春巻きの皮	はるさめ なたね油 ごま油 上白糖 でん粉	緑豆もやし にら	蛋白質 (g)
		ごまプリン					脂質 (g)
							食塩相当量 (g)
12 金		ごはん	○ あおのり 黄だいす	豚もも 赤色赤みぞ	なたね油 上白糖 でん粉 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン	エネルギー (kcal)
		ホイコーロー丼の具					蛋白質 (g)
		青のりポテトピーンズ					脂質 (g)
							食塩相当量 (g)
16 火		ごはん	○ 豚ひき肉	さんま		エネルギー (kcal)	747
		さんまの塩焼き			しょうが	蛋白質 (g)	30.9
		しらたきソテー		なたね油 しらたき ごま油	しょうが にんじん ぶなしめじ いんげん	脂質 (g)	25.6
		みそ汁		油揚げ 乾燥わかめ 淡色辛みぞ 赤色赤みぞ かつお節 さばふし	じゃがいも	根深ねぎ	食塩相当量 (g)
17 水		じゃこガーリックライス	○ ベーコン	ベーコン	米 おおむぎ 有塩バター なたね油	にんにく パセリ	エネルギー (kcal)
		白身魚のラビゴットソース		メルルーサ	でん粉 なたね油 上白糖	たまねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン きゅうり	蛋白質 (g)
		ABCスープ		ベーコン	なたね油 じゃがいも マカラニ	たまねぎ にんじん	脂質 (g)
							食塩相当量 (g)
18 木		ごはん	○ 豚かた かつお節	はがつお	でん粉 なたね油	しょうが	エネルギー (kcal)
		かつおの竜田揚げ		豚かた かつお節	じゃがいも しらたき 上白糖 なたね油	にんじん たまねぎ いんげん 乾しいたけ	蛋白質 (g)
		肉じゃが					脂質 (g)
							食塩相当量 (g)
19 金		ツナコーントースト	○ いんげんまめ 豚ひき肉	ツナフレーク	食パン マヨネーズ	たまねぎ ホールコーン缶	エネルギー (kcal)
		チリコンカン		なたね油 豚ひき肉	じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト缶詰 トマトピューレ	蛋白質 (g)
		ひとくちゼリー					脂質 (g)
							食塩相当量 (g)
22 月		中華おこわ	○ 鶏もも	焼き豚 鶏もも	もち米 なたね油 三温糖 ごま油	たけのこ にんじん 乾しいたけ えだまめ	エネルギー (kcal)
		鶏肉の油淋鶏風		鶏もも	でん粉 なたね油 上白糖	しょうが にんにく 根深ねぎ	蛋白質 (g)
		きくらげスープ		鶏もも 冷凍豆腐		にんじん はくさい きくらげ	脂質 (g)
							食塩相当量 (g)

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名			栄養価
				主にからだを作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
24 水		ごはん	○ 鶏卵		米		エネルギー (kcal)
		麻婆丼の具		豚ひき肉 押し豆腐 赤色赤みぞ	なたね油 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にら 根深ねぎ たまねぎ 乾しいたけ	蛋白質 (g)
		バンサンスー		鶏卵 焼き豚	緑豆はるさめ なたね油 上白糖 ごま油	にんじん きゅうり	脂質 (g)
							食塩相当量 (g)
25 木		わかめごはん	○ 豚もも	わかめごはんの素	米		エネルギー (kcal)
		生揚げの肉詰め		生揚げ 豚ひき肉 鶏卵 さばふし	でん粉 上白糖	こねぎ しょうが	蛋白質 (g)
		けんちん汁		豚もも 木綿豆腐 かつお節 さばふし	さといも 板こんにゃく	だいこん 根深ねぎ	脂質 (g)
		おはぎ			おはぎ		食塩相当量 (g)
26 金		ごはん	○ ナチュラルチーズ		米		エネルギー (kcal)
		海藻サラダ		海藻ミックス	上白糖 オリーブ油	きゅうり キャベツ ホールコーン缶	蛋白質 (g)
		ポークシチュー		豚もも ナチュラルチーズ	じゅがいも なたね油 有塩バター 薄力粉 上白糖	たまねぎ にんじん トマトピューレ クリンチーズ	脂質 (g)
							食塩相当量 (g)
29 月		抹茶揚げパン	○ ソーセージ	コッペパン ざらめ糖 なたね油			エネルギー (kcal)
		ミラノ風チキン		鶏もも チーズ	オリーブ油	トマト缶詰 にんにく	蛋白質 (g)
		ポトフ		ソーセージ	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん	脂質 (g)
							食塩相当量 (g)
30 火		キムチごはん	○ 鶏もも	豚もも	米 なたね油 上白糖	にんじん しょうが はくさいキムチ	エネルギー (kcal)
		豚肉のブルコギソース		豚もも	上白糖 白炒りごま	にんにく しょうが	蛋白質 (g)
		春雨スープ		鶏もも	緑豆はるさめ	こまつな にんじん ホールコーン缶	脂質 (g)
							食塩相当量 (g)

9月の栄養価

エネルギー (kcal)	752
蛋白質 (g)	31.7
脂質 (g)	25.8
食塩相当量 (g)	2.5