


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	たんぱく質	脂肪	塩分	
						k c a l	g	g	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	スパゲティナポリタン	○	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	セタの願いごとに書いてありました☆シ	772	30.5	25.9	2.4	
12	金	ごはん	○	ホイコーロー丼の具 青のりポテトビーンズ		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ー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



9月の給食だより

©少年写真新聞社2025

「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。

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！

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（ちゅうしゅう）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、こころ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しましょう。

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、
よろしくお願いいたします。

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。

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	○		米		エネルギー (kcal)	751
		麻婆丼の具		豚ひき肉 押し豆腐 赤色赤みそ	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	蛋白質 (g)	30.4
		ハンサンスー		鶏卵 焼き豚	緑豆はるさめ なたね油 上白糖 ごま油	たまねぎ 乾しいたけ にんじん きゅうり	脂質 (g)	26.4
							食塩相当量 (g)	2.6
25	木	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米		エネルギー (kcal)	758
		生揚げの肉詰め		生揚げ 豚ひき肉 鶏卵 さばぶし	でん粉 上白糖	こねぎ しょうが	蛋白質 (g)	35.0
		けんちん汁		豚もも 木綿豆腐 かつお節 さばぶし	さといも 板こんにゃく	だいこん 根深ねぎ	脂質 (g)	23.2
		おはぎ			おはぎ		食塩相当量 (g)	2.9
26	金	ごはん	○		米		エネルギー (kcal)	753
		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)	27.1
		ポーキシチュー		豚もも ナチュラルチーズ	じゃがいも 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 クリンピース	脂質 (g)	22.7
							食塩相当量 (g)	2.1
29	月	抹茶揚げパン	○		コッペパン ざらめ糖 なたね油		エネルギー (kcal)	757
		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)	34.5
		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)	30.8
							食塩相当量 (g)	2.6
30	火	キムチごはん	○	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)	747
		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)	40.2
		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)	24.1
							食塩相当量 (g)	2.8
								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