

9月の予定献立表

市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
給食開始	2	火	○	ごはん	なしい あき 梨入り秋のカレー（具） かいそう 海藻サラダ ヨーグルト
	3	水	○	ごはん	なまあ 生揚げの肉みそ煮 や 焼きししゃも いちかわ 市川のなし
	4	木	○	ひ 冷やし中華（麺）	ひ 冷やし中華（汁） ハンバーグ りんご いちごクレープ
	5	金	○	なめし 菜飯	ぶたにく なし 豚肉の梨ソース のりあえ たまごプリン
重陽（菊）の 節句献立	8	月	○	ごはん	さば かんろに 鯖の甘露煮 きつあ 菊花和え いちかわ 市川のなし ミルメーク（ココア）
	11	木	○	ツナコーン トースト	チリコンカン 中華きゅうり ぶどう
	12	金	○	さつまいもごはん	ほっけの一夜干し ごま和え 白玉きなこ
	16	火	○	ごはん	ふわふわキーマカレー（具） ひじきのマリネ フルーツ白玉
	17	水	○	ごはん	あきさい にももの 秋野菜の煮物 いかのかりん揚げ ごまきゅうり いちかわ 市川のなし
	18	木	○	キャロット ピラフ	あき 秋のシチュー イタリアンサラダ レモンヨーグルト
お話給食	19	金	○	ビビンバ	わかめスープ シュウマイ 白菜梅おかかあえ
お彼岸献立	22	月	○	うどん	カレーうどん（具） おはぎ おひたし ぶどう
	24	水	○	ごはん	やさい 野菜スープ わふう 和風ハンバーグ チーズポテト
	25	木	○	ごはん	まーぼー豆腐 だいがくも 麻婆豆腐 大学芋 ナムル
和食の日	26	金	○	くり はん 栗ごはん	いなか汁 とり 鶏の照り焼き ひじきとツナのサラダ
	29	月	○	ごはん	おやこさん ぐ 親子丼（具） けんちん汁 わかめのキュウリのナムル いちかわ 市川のなしのサイダーゼリー

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※ 9日（火）10日（水）は定期試験のため、30日（火）は潮風祭のため給食はありません。

給食だより



あき ぎょうししよく した 秋の行事食に親しもう！

みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか？桃の節句（3月3日）、端午の節句（5月5日）と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれる重陽の節句にちなんで、給食にも食用菊を使ったあえ物などが登場します。



せ かい いち ちやうじゆこく にほん でんとうしよく 世界の長寿国・日本の伝統食について知ろう！

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ごはん（米）を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ（は）やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



ま

豆類や大豆製品

ご

ごまなどの種実類

わ（は）

わかめなどの海藻類

や

野菜類

さ

魚など魚介類・小魚類

し

しいたけなどのきのこ類

い

いちじく

給食でも「まごわ（は）やさしい」の食材を積極的にとり入れています。

※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によってはくるみなどの使用を控える場合もあります。

9月 給食予定献立表(料理別使用食品一覧)

市川市立第七中学校

日	曜	こんだて	主な食品						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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 梨入り秋のカレー 海藻サラダ 元気ヨーグルト 牛乳	鶏 豆腐ヨーグルト 白花生 竹輪	チーズ 海藻 ヨーグルト 牛乳	人参 小松菜	生薬 玉ねぎ にんにくなし キャベツ 玉ねぎ	さつま芋 米粉 砂糖	油 マーガリン 油	エネルギー 768 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.4 g			
3	水	ごはん 生揚げの肉味噌煮 焼きししゃも 果物(市川の梨 豊水) 牛乳	豚 大豆 みそ 生揚げ さば節	ししゃも 牛乳	人参 さやいんげん 玉ねぎ 竹の子 しいたけ	砂糖 じゃが芋	油	エネルギー 718 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.8 g				
4	木	冷やし中華(麺) 冷やし中華(汁) ハンバーグ 果物(りんご) いちごクレープ 牛乳	焼き豚 錦糸卵 ハム ハンバーグ	わかめ 牛乳	人参 きゅうり もやし りんご	中華めん 砂糖	油 ごま	エネルギー 754 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.3 g				
5	金	菜飯 豚肉の梨ソース のり和え たまごプリン 牛乳	豚 かつお節 卵	のり 牛乳 牛乳	小松菜	菜めしの菜 生薬 なし 玉ねぎ もやし	米 砂糖 砂糖 砂糖	ごま 油 ごま	エネルギー 731 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.2 g			
8	月	ごはん 鯖の甘露煮 菊花和え 果物(市川の梨 豊水) ミルメーク(ココア味) 牛乳	鯖		小松菜 人参	生薬 長ねぎ 菊 キャベツ なし	米 砂糖 醤油 砂糖		エネルギー 673 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g			
11	木	ツナコントースト チリコンカン 中華きゅうり 果物(ぶどう) 牛乳	ツナ 白いんげん 豆腐 大豆 ベーコン		パセリ 人参 トマト	コーン 玉ねぎ にんにく 生薬 玉ねぎ きゅうり 巨峰	食パン じゃが芋 砂糖 砂糖	エッグケアマヨネーズ 油 油	エネルギー 742 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.4 g			
12	金	牛乳 ほっけの一夜干し ごま和え 白玉きな粉 さつまいもご飯	ほっけ きな粉	牛乳	小松菜 人参	もやし	砂糖 白玉 砂糖 米 さつま芋	ごま ごま	エネルギー 683 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.1 g			
16	火	ごはん ふわふわキマカレー ひじきのマリネ フルーツ白玉 牛乳	豚 鶏 豆腐 豆腐 豆腐 トマト 大豆 ハム	チーズ ひじき 寒天 牛乳	人参 いんげん 人参	セロリ 玉ねぎ にんにく 生薬 きゅうり 大根 みかん なし 黄桃	米 砂糖 白玉 砂糖	油 油 ごま	エネルギー 821 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.7 g			
17	水	ごはん 秋野菜の煮物 いかのかりん揚げ ごまきゅうり 果物(市川の梨 新高) 牛乳	豚 さば節 いか					牛乳	エネルギー 748 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.3 g			
18	木	牛乳 秋のシチュー イタリアンサラダ レモンヨーグルト キャロットピラフ	豚 ベーコン 豆腐 ソーセージ 鶏	牛乳 牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ トマト 人参 ビーマン 赤ピーマン	玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン にんにく 玉ねぎ	さつま芋 米粉 砂糖 砂糖 米	油 マーガリン 油 油	エネルギー 785 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.1 g			
19	金	ビビンバ 手作りシウマイ 白菜の梅おかつ和え わかめスープ 牛乳	豚 大豆 味噌 大豆 豚 かつお節 豆腐		人参 人参 小松菜	にんにく 生薬 大豆 もやし 玉ねぎ ししいたけ 生薬 白菜 梅 玉ねぎ	米 麦 砂糖 しょうまいの皮 醤油 砂糖 砂糖 トック	油 ごま 油 油	エネルギー 707 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 35.4 g 食塩相当量 4.0 g			
22	月	うどん(袋) カレーうどん(汁) おはぎ おひたし 果物(ぶどう) 牛乳	豚 さば節 あずき		小松菜	生薬 玉ねぎ 長ねぎ	うどん じゃが芋 砂糖 米 もち米 砂糖 砂糖		エネルギー 716 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.8 g			
24	水	ごはん 和風ハンバーグ チーズポテト 野菜スープ 牛乳	豚 豆腐 豆腐 卵 ベーコン	ひじき チーズ 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 巨峰	米 米粉 粉 砂糖 じゃが芋		エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.7 g			
25	木	ごはん 麻婆豆腐 大学芋 ナムル	豚 大豆 豆腐 みそ ハム		人参 小松菜	にんにく 生薬 しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ	砂糖 醤油 さつま芋 砂糖 砂糖	油 油 油	エネルギー 678 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g			
26	金	栗ごはん 鶏の照り焼き ひじきとツナのサラダ いなか汁 牛乳	鶏 ツナ 豆腐 油揚げ さば節 みそ	昆布 ひじき 牛乳	かぼちゃ 人参	生薬 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 醤油 じゃが芋 こんにやく	栗 ごま エッグケアマヨネーズ 油	エネルギー 713 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.2 g			
29	月	ごはん 親子丼(具) けんちん汁 ワカメときゅうりのナムル 市川のなしのサイダーゼリー 牛乳	鶏 卵 さば節 鶏 豆腐 油揚げ さば節	のり わかめ 牛乳	人参 こねぎ みつば 人参	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ きゅうり レモン なし	米 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 油	エネルギー 782 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.8 g			

【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月より産地地消を進めるため、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(コシヒカリ)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。



米穀の月平均値

エネルギー	756 kcal
たんぱく質	30.7 g
脂質	24.6 g
食塩相当量	2.8 g