



2019年 9月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	
3火	○ ご飯					米	881 kcal	
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	にんにく、しょうが、玉葱	じゃがいも	26.2 g	
	ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう、もやし、きゅうり	砂糖	20.2 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト (牛乳)		みかん缶、パイナップル缶、桃缶	はちみつ	2.8 g	
4水	○ えだまめご飯		しらす		えだまめ	米	821 kcal	
	ひとくちおでん	ちくわ、がんもどき、とうもろこし、煮干し	こんにゃく	にんじん	大根	こんにゃく	32.5 g	
	かぼちゃとさつまいものサラダ	みそ		かぼちゃ	とうもろこし	さつまいも、砂糖	23.8 g	
5木	○ ご飯					米	781 kcal	
	豚肉しょうが焼き	豚肉			しょうが		32.7 g	
	小松菜と豆腐の味噌汁	油揚げ、豆腐、みそ	わかめ	小松菜	ねぎ		26.6 g	
	コールスローサラダ		チーズ (牛乳)	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱	砂糖	3.5 g	
6金	○ ご飯					米	787 kcal	
	中華丼 (具)	豚肉、なると、うすら卵		にんじん、さやえんどう	白菜、たけのこ、玉葱	かたくり粉	32.3 g	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん、小松菜	ねぎ	ごま、ごま油	25.0 g	
	中華あえ	焼き豚			もやし、きゅうり	ごま油	3.6 g	
9月	○ ご飯					米	783 kcal	
	松風焼き	鶏肉、ベーコン、卵、みそ			ねぎ、しょうが	パン粉、砂糖	33.6 g	
	すまし汁	はんぺん、豆腐	わかめ	三つ葉		油、けし	24.0 g	
	菊花あえ	鶏肉		ほうれん草	キャベツ、菊花	砂糖	3.1 g	
10火	○ ごま揚げパン					米	803 kcal	
	ボークビーンズ	大豆、豚肉		にんじん、さやえんどう	玉葱	じゃがいも、砂糖	30.5 g	
	ひじきと海藻のサラダ	鶏肉	寒天、ひじき、じゃこ	にんじん	黄パプリカ、レモン	砂糖	28.5 g	
	果物(ぶどう)		ヨーグルト (牛乳)		巨峰		3.0 g	
11水	○ うどん (袋)					うどん	785 kcal	
	冷やしきつねうどん (つゆ)	油揚げ、かまぼこ	わかめ	こねぎ、にんじん	もやし、きゅうり	砂糖	27.1 g	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり		てんぷら粉	油	23.8 g	
	ほうれん草のごまあえ	ハム、みそ		ほうれん草	キャベツ	砂糖	3.9 g	
12木	○ ご飯					米	773 kcal	
	和風ミートローフ	豚肉、卵、豆腐、おから	牛乳	にんじん	玉葱	パン粉、砂糖	31.1 g	
	なめこ汁	みそ			なめこ、大根、ねぎ		25.1 g	
13金	○ ご飯					米	846 kcal	
	千草卵	卵、鶏肉		にんじん	玉葱、グリーンピース	砂糖	30.1 g	
	里芋のそぼろ煮	鶏肉、さつまいも		にんじん、さやえんどう	たけのこ、しめじ	里芋、こんにゃく	19.4 g	
月見団子		ヨーグルト (牛乳)			白玉もち、砂糖	2.5 g		

※(牛乳)はパックの牛乳です

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	
17火	○ ご飯					米	830 kcal	
	にしんの竜田揚げ	にしん			しょうが	砂糖、かたくり粉	29.6 g	
	かき卵汁	卵		にんじん、小松菜	玉葱	かたくり粉	28.6 g	
	キャベツともやしのごまあえ				キャベツ、もやし	砂糖	2.7 g	
18水	○ ご飯					米	825 kcal	
	鶏のチーズ焼き	鶏肉	チーズ		しょうが		29.6 g	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん、小松菜	玉葱、ズッキーニ	じゃがいも	29.7 g	
19木	○ ご飯					米	782 kcal	
	タコライス	豚肉、大豆タンパク	チーズ	青ピーマン、トマト	玉葱、レタス		31.7 g	
	あおさスープ	ベーコン	あおさ	にんじん	ねぎ	かたくり粉	27.6 g	
	ゴーヤーチャンプルー	豚肉、卵		にんじん	しょうが、にがうり	砂糖	3.7 g	
20金	○ ご飯					米	832 kcal	
	中華めん (袋)					中華めん	36.5 g	
	ちゃんぽん麺 (スープ)	豚肉、イカ		にんじん、ほうれん草	干し椎茸、たけのこ	かたくり粉	25.8 g	
	鶏唐揚げといるいるナッツ	鶏肉		赤ピーマン、パセリ	しょうが、レタス、玉葱	かたくり粉、じゃがいも	2.4 g	
24火	○ ご飯					米	831 kcal	
	さんまの蒲焼き	サンマ			しょうが	かたくり粉、砂糖	26.3 g	
	さつま汁	油揚げ、みそ		江戸菜		さつまいも	28.3 g	
	じゃこ入りサラダ		しらす (牛乳)	にんじん	きゅうり、キャベツ	砂糖	2.6 g	
25水	○ ご飯					米	768 kcal	
	チーズ入り千草焼き	卵、ツナ	チーズ	ほうれん草、にんじん	玉葱	砂糖	35.0 g	
	つみれ汁	イワシ、アジ、豆腐		小松菜	しょうが、ごぼう、大根	かたくり粉	23.8 g	
	ほうれん草の納豆あえ	納豆	しらす、のり	ほうれん草			3.1 g	
26木	○ ご飯					米	783 kcal	
	鯖のピリ辛焼き	サバ			しょうが、にんにく、ねぎ	砂糖	29.2 g	
	豚汁	豚肉、油揚げ、みそ		にんじん、江戸菜	ねぎ、大根、ごぼう	さといも、こんにゃく	25.6 g	
	ごまきゅうり				きゅうり	砂糖	2.5 g	
27金	○ ご飯					米	824 kcal	
	きなこトースト	きな粉				パン、砂糖	33.3 g	
	マカロニカルボナーラ	卵、ベーコン	牛乳、生クリーム、チーズ	にんじん	玉葱、しめじ、にんにく	マカロニ、米粉	35.7 g	
30月	○ ご飯					米	779 kcal	
	あぶ玉丼	油揚げ、なると、卵		にんじん	玉葱、ねぎ	砂糖	30.9 g	
	大根と豆腐の味噌汁	豆腐、みそ	わかめ		大根、ねぎ		20.4 g	
	磯香あえ		のり	ほうれん草	きゅうり、えのきたけ	砂糖	4.0 g	
果物(甘夏)				甘夏、みかん				



毎月19日は「食育の日」です。今年度は食育の日に全国の郷土料理を紹介します。今月は「タコライス・ゴーヤーチャンプルー (沖縄県)」です。

- ★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
- ★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
- ☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
- ☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきてきましょう。

栄養素の基準値	9月の平均値
830kcal	806 kcal
34.0 g	31.0 g
25.0 g	25.7 g
2.5 g	3.0 g