

9月 給食予定献立表

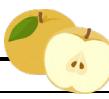
日 曜 日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	こんだて		主な食品					
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
2 火	ごはん カレー いちかわの梨入り杏仁フルーツ(豊水) 牛乳	豚 杏仁豆腐 牛乳	ヨーグルトチーズ	人参トマトピューレ	玉ねぎにんにく 生姜 なし みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし	小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター なたね油	エネルギー 653 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.2 g		
3 水	ごはん 生揚げの肉味噌煮 いちかわのりのりぶりかけ 牛乳	豚 生揚げ 牛乳		人参いんげん	玉ねぎ 竹の子 竹の子 しいだけ	砂糖 じゃが芋	エネルギー 631 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.8 g		
				ちりめんじやこ のり	小松菜				
					なし				
4 木	ジャージャー麺 ジャージャー麺の眞 トマトとえだまめサラダ レーズン蒸しパン 牛乳	豚 大豆 豆乳 牛乳	人参 小松菜	生姜にんにく 玉ねぎ 竹の子 しいだけ	砂糖 濃粉	なたね油	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g		
				トマト	キャベツきゅうり 枝豆 玉ねぎ	砂糖	なたね油 ごま油		
					レーズン	蒸しパンミックス 砂糖			
5 金	わかめごはん 鶏の唐揚げ 中華風コーンスープ 冷凍みかん 牛乳	鶏 ベーコン 卵 牛乳	わかめ			米	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.4 g		
					生姜にんにく	濃粉	なたね油		
					コーン 玉ねぎ もやし	濃粉	ごま油		
8 月	ごはん ハヤシライス わかめサラダ ヨーグルト 牛乳	豚 ツナ 牛乳	生クリーム	トマトホール缶	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	なたね油 バター	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g	
					小松菜	キャベツ コーン	砂糖		
9 火	菊ごはん 鶏の南部みそ焼き 冬瓜汁 巨峰 牛乳	鮭 豆腐 油揚げ 牛乳			枝豆 きく	米	ごま	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g	
						砂糖	ごま		
					冬瓜 長ねぎ しいだけ	さといも こんにゃく 濃粉			
10 水	ココア揚げパン 洋風煮込み じゃこサラダ 牛乳	豚 生揚げ ベーコン 豆腐 牛乳			巨峰				
11 木	ターメリックライス チリ・コン・カン 春雨スープ 星のラスク 牛乳	白いんげん豆 豚 大豆 なると 豆腐 牛乳				米		エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g	
						砂糖			
						えのき茸 大根	春雨		
12 金	ひじきごはん 千草焼き じゃがいもとわかめの味噌汁 いちかわの梨(新高) 牛乳	鶏 油揚げ 高野豆腐 卵 牛乳	ひじき	人参いんげん	竹の子	米 砂糖	なたね油	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.7 g	
						砂糖	なたね油		
						長ねぎ	じゃが芋		
15 月									
16 火	ピザトースト かぼちゃポタージュ オレンジ 牛乳	ソーセージ 豆乳 牛乳	チーズ	ピーマン	マッシュルーム 玉ねぎ コーン	食パン	なたね油	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 2.8 g	
						じゃが芋	バター		
17 水	ごはん さばの利久焼き ほうとう汁 ひじきの炒め煮 牛乳	鯖 鶏 油揚げ なると 竹輪 油揚げ				米		エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.2 g	
						生姜	ごま		
						かぼちゃ 人参 大根葉 こねぎ 小松菜	大根 ごぼう 生姜 しいだけ		
18 木	ごはん 厚揚げのカレー煮込み みそポテト 牛乳	生揚げ 豚 青のり 牛乳				ほうとう さつま芋		エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g	

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

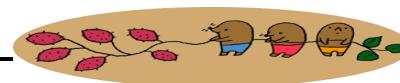
は、ぶたをしようしています。

今月の給食目標「生活のリズムをとのえよう」

【学校給食で使用する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なしき、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。



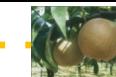
9月 給食予定献立表



日 曜 日	こんだて	主な食品							
		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			
		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					
19 金	わかめうどん おはぎ（きなこ） 焼き肉サラダ 牛乳	お彼岸献立	豚 油揚げ うずら卵 きな粉	わかめ チーズ 豚	人参 トマト 牛乳	長ねぎ チャベツ キュウリ 生姜 玉ねぎ チャベツ キュウリ 生姜 玉ねぎ	うどん 米もち米 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 569 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.5 g	
22 月	ごはん 秋さわらの煮田揚げ 切干大根の炒め煮 豚汁 牛乳	毎月19日は 食育の日 「和食の日」	鰯 ベーコン 油揚げ 豚 油揚げ 豆腐		生姜 人参 人参	米 澱粉 砂糖 さといも こんにゃく	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g		
23 火	秋 分 の 白		しゅう か ぶん の ひ 白						
24 水	コッペパン なすとポテトのミートグラタン コンソメスープ 豆苗の中華風サラダ 牛乳		豚 大豆 豆乳ヨーグルト ベーコン 竹輪	チーズ 小松菜 トマト 豆苗 人参 牛乳	トマトホール缶 トマト 豆苗 人参 もやし	コッペパン じゃが芋 砂糖 じゃが芋 なたね油 ごま油 ごま	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g		
25 木	きのこごはん いがぐり揚げ かきたま汁 おかかえ 牛乳		油揚げ ぐちたらすり身 豆腐 卵	のり ひじき 人参 かつお節	人参 長ねぎ 小松菜 牛乳	しめじえのき茸 長ねぎ 生姜 もやし じめじえのき茸 長ねぎ もやし コーン	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g		
26 金	麻婆豆腐丼 ごはん 麻婆豆腐 ししゃも磯焼き ごま酢和え 牛乳		豚 豆腐		人参 にら ししゃも 青のり わかめ 牛乳	長ねぎ にんにく 生姜 しいたけ もやし 砂糖 澄粉	米 砂糖 澄粉 砂糖 なたね油 ごま油 ごま油 ごま	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g	
29 月	キャベツとツナのスパゲティー もやしのカレーサラダ キヤラメルバナナケーキ 牛乳		ツナ ベーコン ハム 卵 牛乳		しそ 人参 生クリーム 牛乳	にんにく キャベツ きゅうり もやし バナナ もやし	スパゲッティ 砂糖 砂糖 小麦粉 はちみつ じゅるい オリーブオイル バター なたね油 ごま なたね油	エネルギー 691 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 2.2 g	
30 火	ごはん さんまの筒煮 肉じゃが ゆかり和え 牛乳		秋刀魚 豚 さつま揚げ		生姜 長ねぎ 人参 いんげん 小松菜 牛乳	砂糖 じゅるい 砂糖	米 砂糖 じゅるい なたね油 砂糖	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g	

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。

ことし
今年もいちかわの梨が登場します。栄養価の月平均値
エネルギー 604 kcal
たんぱく質 24.9 g
脂質 21.3 g
食塩相当量 2.1 g

必ず食べよう！朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



夏の疲れが残っていませんか？



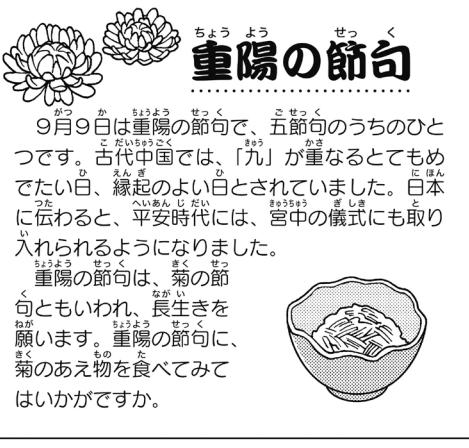
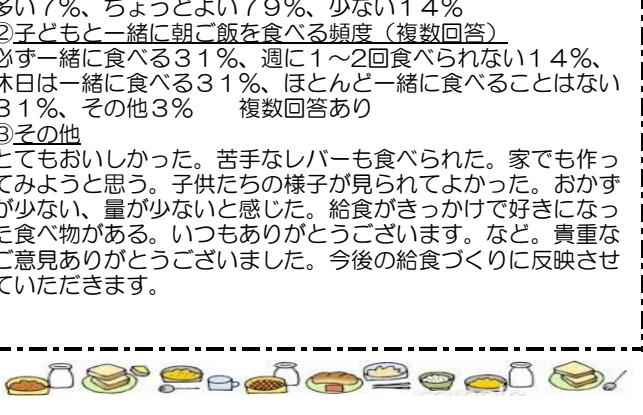
9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、米菓バランスのよい食事をしっかりとり、元気を取り戻しましょう。

©少年写真新聞社2025

6月27日に試食会が行われ、30名の参加がありました。とても暑い中ありがとうございました。感謝の言葉をたくさんいただき、給食室一同感謝申し上げます。

アンケート結果を一部紹介します。
【アンケート結果】回収率97%
①本日の献立について
・味付け
濃い10%、ちょうどよい100%、薄い0%

・量
多い7%、ちょうどよい79%、少ない14%
②子どもと一緒に朝ご飯を食べる頻度（複数回答）
必ず一緒に食べる31%、週に1~2回食べられない14%、休日は一緒に食べる31%、ほとんど一緒に食べることは多い31%、その他3% 複数回答あり
③その他
とてもおいしかった。苦手なレバーも食べられた。家でも作ってみようと思う。子供たちの様子が見られてよかったです。おかげが少ない、量が少ないと感じた。給食がきっかけで好きになつた食べ物がある。いつもありがとうございます。など。貴重なご意見ありがとうございました。今後の給食づくりに反映させていただきます。



9月9日は重陽の節句で、ごせつくのうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがですか。



ひがん そな
彼岸に供える「もち」のことを、春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「はなまの花」、秋は秋の花が咲くことから、その花ばなに見立てて「ぼたもち」、「おはぎ」と呼んでいるそうです。

©少年写真新聞社2025