



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価		
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	886	
		夏野菜カレー	豚肉		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	24.6	
		ひじきのマリネ	鶏肉	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	22.0	
		フルーツ白玉				みかん パインアップル 黄桃 甘夏	白玉餅 砂糖		食塩相当量 (g)	2.7	
		牛乳		牛乳							
5	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	792	
		豚キムチ丼	豚肉 味噌		にんじん にら	白菜キムチ 玉ねぎ にんにく 生姜 もやし 切り干し大根		菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	35.1	
		生揚げの味噌汁	鶏肉 生揚げ 味噌		にんじん 小松菜	きゃべつ ごぼう			脂質 (g)	20.4	
		オレンジゼリー				オレンジジュース ナタデココ	クールゼリーの素		食塩相当量 (g)	2.4	
		牛乳		牛乳							
6	火	ラスクトースト					コッパン 砂糖	バター	エネルギー (kcal)	768	
		チリ・コン・カン	いんげん豆 豚肉 大豆 ベーコン		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	26.9	
		ツナサラダ	ツナ		ほうれん草 小松菜 にんじん	コーン 玉ねぎ キャベツ		菜種油	脂質 (g)	26.8	
		ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 (g)	2.4	
		牛乳		牛乳							
7	水	コーン茶飯				コーン	米	菜種油	エネルギー (kcal)	831	
		さんまのピリ辛揚げ	さんま			生姜 ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	34.2	
		たくあん和え				たくあん もやし きゅうり	砂糖	ごま油 菜種油 ごま	脂質 (g)	31.2	
		豚汁風味噌汁	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌		にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう えのき			食塩相当量 (g)	2.9	
		牛乳		牛乳							
8	木	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	776	
		チンジャオロース丼 (具)	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ		菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	30.8	
		焼きししゃも	ししゃも						脂質 (g)	21.5	
		みそポテト	みそ	あおのり			じゃがいも 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.7	
		牛乳		牛乳							
9	金	菊ごはん	鮭			枝豆 菊の花	米		エネルギー (kcal)	804	
		豆腐ハンバーグ	豚肉 木綿豆腐 大豆 おから 豆乳				砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.5	
		お月見汁	鶏肉 なると		にんじん 小松菜	椎茸 白菜 ねぎ	白玉餅		脂質 (g)	22.8	
		お月見ゼリー				ブルーベリー オレンジ	砂糖		食塩相当量 (g)	1.8	
		牛乳		牛乳							
12	月	梅ちりごはん		ちりめんじゃこ		梅	米	菜種油	エネルギー (kcal)	794	
		さばのカレー焼き	さば			玉ねぎ にんにく 生姜			蛋白質 (g)	33.4	
		含め煮	鶏肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	たけのこ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	菜種油	脂質 (g)	22.9	
		一口ピーチゼリー				桃	砂糖		食塩相当量 (g)	2.9	
		牛乳		牛乳							
13	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	837	
		ハヤシライスの具	豚肉		トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	菜種油 バター	蛋白質 (g)	28.1	
		エンパナーダ	豚肉		ピーマン	ねぎ 生姜 玉ねぎ	ぎょうざの皮	菜種油	脂質 (g)	27.8	
		海藻サラダ		わかめ 白すぎ 紅つゆ 海藻クリスタル	小松菜	きゅうり キャベツ 生姜 玉ねぎ コーン	砂糖	ごま油	食塩相当量 (g)	2.3	
		牛乳		牛乳							
14	水	ひじきごはん	鶏肉	ひじき	いんげん	たけのこ	米 砂糖		エネルギー (kcal)	790	
		さわらの味噌から揚げ	さわら 味噌			生姜	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	34.1	
		磯香和え		のり	ほうれん草	キャベツ えのき	砂糖	菜種油	脂質 (g)	29.7	
		のっぺい汁	なると 鶏肉		にんじん	大根 れんこん ねぎ ごぼう 椎茸	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.9	
		牛乳		牛乳							
15	木	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	829	
		マーボー春雨丼 (具)	豚肉 大豆 生揚げ 味噌		にんじん にら	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 椎茸	春雨 砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	27.4	
		中華スープ	木綿豆腐		にんじん 小松菜	白菜 たけのこ ねぎ		ごま油	脂質 (g)	21.1	
		フルーツナタデココ				みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶 ナタデココ			食塩相当量 (g)	2.7	
		牛乳		牛乳							
16	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	874	
		あじのから揚げ	あじ					菜種油	蛋白質 (g)	34.9	
		青菜とツナの和え物	ツナ		小松菜	キャベツ 生姜			脂質 (g)	26.7	
		インド煮	豚肉 さつま揚げ うすらの卵		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.6	
		巨峰 牛乳		牛乳		巨峰					
19	月	敬老の日									
20	火	うどん						うどん	エネルギー (kcal)	806	
		きつねうどん (具)	鶏肉 油揚げ なると		にんじん 小松菜	ねぎ もやし 椎茸	砂糖		蛋白質 (g)	32.3	
		いか入りかき揚げ	いか		ピーマン にんじん	ごぼう 玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	菜種油	脂質 (g)	23.6	
		きな粉おはぎ	きな粉				米 もち米 砂糖		食塩相当量 (g)	2.8	
		牛乳		牛乳							
21	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	803	
		豚肉と豆腐のすき焼き煮	豚肉 焼き豆腐		にんじん	ねぎ 白菜 えのき	白滝 じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	29.9	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	菜種油	脂質 (g)	23.7	
		ごまマヨ和え			にんじん 小松菜	きゃべつ コーン		ごま すりごま エックゲアマヨネーズ	食塩相当量 (g)	2.0	
		牛乳		牛乳							

重陽の節句  
&  
中秋の名月献立

お彼岸献立



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価		
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
22	木	ごはん ゆかりのふりかけ 鮭の味噌マヨネーズ焼き おかか和え けんちん汁 梨 牛乳				ゆかり(しそ) 玉ねぎ えのき 椎茸 レモン キャベツ もやし にんじん 小松菜 にんじん ほうれん草	米			エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	754 36.3 21.8 2.9
23	金	秋分の日									
26	月	ごはん 市川の梨入り焼肉丼(具) わかめスープ 青りんごゼリー 牛乳					米			エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	756 30.0 20.6 2.8
27	火	わかめごはん ぎせい豆腐 のり和え 塩肉じゃが 牛乳					米			エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	822 35.0 22.9 1.9
28	水	中華おこわ ごま肉団子 パンサンスー 白菜スープ オレンジ 牛乳					米 もち米 砂糖			エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	785 36.0 27.3 2.8
29	木	キムチごはん ヤンニョムチキン コーンサラダ 春雨スープ 牛乳					米 砂糖			エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	830 32.8 28.9 2.9
30	金	中華麺 ちゃんぽん(具) キャベツメンチ 大根サラダ マスカットゼリー 牛乳					中華麺			エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	896 37.0 33.7 3.0

◎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。

◎7月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県 大根・・・青森県  
キャベツ・・・長野県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・長崎県 玉ねぎ・・・群馬 ぎょうり・・・千葉県  
にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・茨城県 もやし・・・千葉県 ほうれん草・・・栃木県

給食前は、しっかり手洗い

栄養量の基準値

9月平均値

エネルギー(kcal)	830	エネルギー(kcal)	812
蛋白質(g)	34.0	蛋白質(g)	32.2
脂質(g)	25.0	脂質(g)	25.0
食塩相当量(g)	2.5未満	食塩相当量(g)	2.6

# 給食だより 9月



今月の目標

「食事のマナーを身につけよう」



長かった夏休みも終わってしまいましたね。いろいろなことにチャレンジはできましたか？

さて、今月の目標は「食事のマナーを身につけよう」です。給食は食事マナーを学ぶチャンスです！ひじをついたり、食器を持たずに食べていませんか？家庭では、スマホやゲームをしながら食事をしていませんか？みんながマナーを守ることで、楽しい食事になります。お互いが気持ちよく食事ができるよう、自分の行動を振り返ってみましょう。



新型コロナウイルスの感染が再び広がっています。

食事中はマスクを外すため、感染を広げてしまうリスクがあります。

4時間目が終わったら、素早く無言で給食の準備をして、食事中は黙食を徹底してください！

★給食時の約束★

- ①給食前には手洗い、消毒の徹底！
- ②給食中やその前後は窓を開け換気！
- ③食事中は前を向き、黙って食べる！
- ④手早く準備し、配膳中も距離を取る！

お食事中は  
**黙食**

にご協力をお願いいたします

衛生委員会よりお知らせ

～今年も食育キャラクターを募集します！～

募集期間 9月20日(火)～10月7日(金)

下貝塚中学校の食育キャラクターを作ってみませんか？

見事選ばれたら、献立表や毎日の一口メモにも登場します！

みなさんのアイデア、どしどしお待ちしております♪

詳しくは、各クラスの衛生委員に聞いてください！



めざせ！  
濃厚接触者ゼロ！！

防げ！  
クラスター！！