

9月 献立表

令和8年度
我孫子市立湖北中学校

日・曜日	献立名			おもな材料とその働き							栄養価																
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分											
		お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」	魚・肉・卵・豆		牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類																		
2水	○	麻婆豆腐丼	ごまドレサラダ いりこ	冷凍みかん	豆腐 大豆	豚肉 みそ	牛乳 煮干し	にら にんじん	ねぎ しょうが	干し椎茸 キャベツ	コーン きゅうり	米 砂糖	麦 片栗粉	ラー油 ごま油	797	33.7	23.4	484	5	2.2							
3木	○	スパゲティ ミートソース	ブロッコリーとポテトサラダ いりこアーモンド	バナナ	豚肉 豚レバー	大豆 ツナ	牛乳 粉チーズ 煮干し	にんじん トマト缶 ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	コーン バナナ	スパゲティ じゃがいも	砂糖	油 アーモンド	737	34.7	23.2	377	4.2	2.4								
4金	○	麦ご飯	ツナそぼろ あじの梅みそ焼き 野菜の海苔わさび和え いも団子汁	ヨーグルト	ツナ あじ	大豆 白みそ 油揚げ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが だいこん	梅ペースト 干し椎茸 ねぎ	キャベツ	米 砂糖	麦 いもち	ごま油	757	37.7	16.1	433	7	3.2							
7月	○	豚肉丼	パンサンスウ いりこアーモンド	パイナップル	豚肉 ハム	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	えのき茸 きゅうり	えのき茸 キャベツ	パイナップル	米 しらたき	麦 砂糖	油 ごま アーモンド	741	31.2	16.1	385	3.7	2.8							
8火	○	麦ご飯	韓国のり 五目卵焼き きやべつの塩昆布あえ 豚こまのカムジャタン	オレンジ	卵 豚肉	いんげん豆 みそ	牛乳 韓国のり 塩昆布	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ	たけのこ きゅうり	ねぎ えのき茸	米 砂糖	麦 じゃがいも	油 ごま	738	29.8	20.4	372	3.9	2.2							
9水	○	【重陽の節句の献立】 麦ご飯	たらの味噌マヨネーズ焼き 菊花和え 秋野菜の味噌汁 アーモンド	梨ゼリー	たら 豚肉	みそ 豆腐	牛乳 こまつな	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	えのき茸 菊のり	だいこん なす	米 砂糖	麦 さつまいも	油 エグゼン アーモンド	751	29.7	20.9	398	4.3	2.5							
10木	○	ツナチーズ トースト	ビーンズサラダ キャベツとポテトのスープ いりこ	梨	ツナ いんげん豆	大豆 ひよこ豆 ハム	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	コーン セロリ	きゅうり しょうが	食パン じゃがいも	砂糖	油 エグゼン	846	38.3	33.2	475	2.7	3.7							
11金	○	麦ご飯	さわらのごまだれ焼 野菜の炒め物 豚汁	グレープフルーツ	さわら 豆腐	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しめじ たけのこ	たまねぎ しょうが	キャベツ だいこん	米 砂糖	麦 片栗粉	ごま油	746	33.9	21.3	391	3.6	2.7							
14月	○	肉みそあんかけ やきそば	和風サラダ チーズ	フルーツ白玉	豚肉 みそ	大豆 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん にら	ねぎ たまねぎ	干し椎茸 たけのこ	もやし キャベツ	中華麺 片栗粉	砂糖 白玉団子	油	755	31.7	24.7	403	2.5	3.9							
15火	○	【我孫子産野菜の日】 麦ご飯	焼きししゃも なすとれんこんの肉みそ炒め もやしみそ汁	梨	豚肉 みそ	大豆 生揚げ 油揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん いんげん	なす ねぎ	れんこん もやし	しょうが 梨	米 砂糖	麦 片栗粉	油	787	38.2	23.7	547	4.3	3.5							
16水	○	コッペパン	タンドリーチキン チーズ ゆでキャベツ トマトとポテトのスープ	パイナップル	鶏肉 ベーコン	豚肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	しょうが たまねぎ	レモン汁 バイナップル	キャベツ	パン じゃがいも	甘酒 砂糖	油 エグゼン	827	38.1	32.7	421	2.4	3.5							
17木	○	麦ご飯	ほっけの山椒焼き ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁 いりこアーモンド	フレッシュ ブルーベリー	ほっけ 豚肉	豆腐 卵	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん かぼちゃ	しょうが もやし	にがり たまねぎ	キャベツ 生ブルーベリー	米 砂糖	麦 片栗粉	油 アーモンド	775	39.1	25.3	430	3.8	3.2							
18金	○	ブルコギ丼	冬瓜と卵のスープ チーズ	ココア豆	卵 鶏肉	豆腐 大豆	牛乳 チーズ	にんじん にら	りんご たまねぎ	干し椎茸 とうがん	キャベツ	米 砂糖	麦 片栗粉	油 ごま ココア	786	30.5	25.1	451	5.6	2.6							
24木	○	【秋のお彼岸の献立】 こぎつねご飯	【体育祭練習期間】朝ご飯をしっかり食べて登校しよう 揚げ出し豆腐の五目あんかけ お漬汁 いりこ	おはぎ	鶏肉 豆腐	油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し	にんじん 糸みつば	しょうが えだまめ	たまねぎ だいこん	キャベツ ごぼう	米 砂糖	麦 片栗粉	油 ごま	841	30.9	26.5	537	6	3.2							
25金	○	【十五夜の献立】 麦ご飯	さんまのかば焼き もやしと油揚げの和え物 なめこのみそ汁	お月見ゼリー	さんま 豆腐	油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが もやし	たまねぎ キャベツ	なめこ	米 片栗粉	麦 砂糖	油 ごま	840	28.1	27.8	409	7	2.9							
28月	○	麦ご飯	のり佃煮 生揚げとキャベツのみそ炒め そうめん汁 チーズ	フルーツ ミックスゼリー	豚肉 みそ	生揚げ 鶏肉	牛乳 のり佃煮 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが	ねぎ 干し椎茸	干し椎茸	米 砂糖	麦 片栗粉	油 そうめん	749	30.9	19.9	525	8.2	3.7							
29火	○	焼き肉 チャーハン	棒餃子 小松菜と豆腐のスープ スナックアーモンド	梨	豚肉 卵	なると 餃子	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ	しょうが 梨	ねぎ	米 砂糖	麦 片栗粉	油 ごま アーモンド	759	28.4	28.3	443	8.4	3.4							
30水	○	明日は体育祭「完全燃焼～絆を胸に～」 カレーライス	チキンカツ きやべつとコーンのスープ いりこ	冷凍リンゴ	豚肉 鶏肉	豆腐	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが	キャベツ りんご	コーン	米 じゃがいも	麦 薄力粉	油 バター	842	33.1	23.5	375	3.7	3.2							
☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。 ☆エッグケアは、卵不使用のマヨネーズ風調味料です。 ☆10月1日の体育祭は、通常の給食です。															【持ち物のお願い】・ランチクロス 毎日清潔なものを。 食事に異物が入るのを防ぎます。 ・ハンカチ（タオル） 手を洗った後に校内服で拭かないで…。					今月の平均栄養価		782	33.2 17.0%	24 27.6%	436	4.8	3
															文部科学省基準栄養価 たんぱく質・脂質は エネルギー換算(1kcal)					830	13～20 %	20～30 %	450	4.5	2.5 未満		

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。
☆エッグクアは、卵不使用のマヨネーズ風調味料です。
☆10月1日の体育祭は、通常の給食です。

【持ち物のお願い】・ランチクロス 毎日清潔なものを。
食事に異物が入るのを防ぎます。
・ハンカチ（タオル） 手を洗った後に校内服で拭かないで…。

今月の平均栄養価	782	33.2	24	436	4.8	3
文部科学省基準栄養価 (たんぱく質・脂質は エネルギーに換算する割合%)	830	13~20 %	20~30 %	450	4.5	2.5 未満

旧暦8月15日の夜のこと。一年で最も月が美しく見え、秋の収穫に感謝する日として大切にされてきました。里芋が収穫されるため『芋名月(いもめいげつ)』とも呼ばれます。

お供え物に込められた願い
お月見のお供え物には、それぞれ大切な意味が込められています。

月見団子
まんまるな月の形を模して作られます。お供えした後に食べること、月のパワーをもらい、収穫感謝と家族の健康を願います。

すすき
秋に実る「稲穂」に見立てて飾られます。茎が空洞で神様が宿りやすく、魔除けや、翌年の豊作を願う意味があります。

9月は多発時期！食中毒に気を付けましょう

新しいものをきれいに洗って使う

手洗いをきちんと
菌をきれいに落とすには
20秒以上必要

じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる

ふきん・まな板などの消毒

すぐに冷蔵庫

びんばんに開けない
早く食べる
入らずにそのままに

食べ残しを置いておかない

冷蔵庫の中も安心しない

くさったもの、カビのはえたものは食べない

天気の良い日は家のなかを清潔に