

9 月 献 立 表

令和7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 kcal	たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	
					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								
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質								
		お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」																
3水	○	麻婆豆腐丼	ごまドレサラダ	冷凍みかん	豆腐 大豆 八丁味噌 チキン水	牛乳	にら にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン みかん	にんにく しょうが レモン汁 梨	米 砂糖 小麦粉	ラー油 ごま油	788	32	23.2	425	4.5	2.1	
4木	○	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	梨	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	レモン汁 梨	パン 米こうじ 砂糖	エグゼン油	790	36.2	31.2	414	2.3	3.5	
5金	○	【我孫子産野菜の日】 麦ご飯	さばの梅みそ焼き 野菜のごま酢和え なすと玉葱のみそ汁	バナナ	さば 油揚げ 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ バナナ	にんにく もやし なす えのき茸	米 砂糖	ごま油	818	28.9	30.6	372	3.6	2.7	
8月	○	スパゲティ ミートソース	ポテトみそサラダ スナックアーモンド	ヨーグルト	豚肉 豚レバー みそ	大豆 ツナ ヨーグルト	にんじん トマト缶	たまねぎ きゅうり	マッシュルーム コーン	にんにく	スパゲティ じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	774	36.9	25.8	518	6.4	2.3
9火	○	【重陽の節句の献立】 麦ご飯	ぶりの香味焼き 菊花和え かぼちゃ入り豚汁 お魚アーモンド	阿曾農園さんの 梨（豊水）	ぶり 豆腐 みそ	牛乳 お魚7-モド	こまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが だいこん ごぼう ねぎ 梨	しめじ ねぎ	米 砂糖	小麦粉	油	765	33.6	23.7	432	6	2.6
10水	○	カレーミート トースト	ごぼうサラダ キャベツとポテトのスープ	ひとくちゼリー	大豆 豚レバー	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ セロリ	にんにく キャベツ	食パン じゃがいも 油	エグゼンごま油	774	33.9	27.7	428	4.7	3.8
11木	○	【2年生職場体験学習】 麦ご飯	焼きししゃも なすの肉みそ炒め もやしのみそ汁	梨	豚肉 みそ 油揚げ	大豆 生揚げ ししゃも わかめ	牛乳	にんじん いんげん	なす ねぎ にんにく もやし しょうが 梨	米 砂糖 小麦粉	油	764	36.8	23.3	539	4.8	3.5	
12金	○	デジブルコギ丼	冷やっこ 青のり大豆	フルーツ白玉	大豆 豆腐	豚肉 青のり	牛乳	にんじん にら	りんご たまねぎ みかん缶 レモン汁	もやし バイ恩缶	米 砂糖 白玉もち	小麦粉 油 ごま油	875	28.8	25.7	358	4	2.3
16火	○	麦ご飯	チリコンカーネ わかめサラダ 梅バリッシュ	パイナップル	大豆 豚レバー	豚肉 ツナ わかめ 梅バリッシュ	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン パイナップル	にんにく コーン	米 米粉 砂糖	小麦粉 油 ごま油	806	36.2	22.2	459	6	2.9
17水	○	肉みそあんかけ やきそば	冬瓜と卵のスープ チーズ	いちごクレープ	豚肉 みそ 豆腐	大豆 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん にら こまつな	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく とうがん	干し椎茸 にんにく	中華麺 砂糖 油	片栗粉	736	33.9	31.4	468	5.5	4.3
18木	○	麦ご飯	ほっけの辛味焼き ゴーヤチャンプルー たまねぎのみそ汁	巨峰	ほっけ 豚肉 かつお節 みそ	豆腐 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ しょうが もやし たまねぎ 巨峰	しょうが たまねぎ	にがうり	米 小麦粉 油	754	37	24.2	372	3.9	3
19金	○	【我孫子産野菜の日】 焼き肉 チャーハン	19日～26日『体育祭練習期間』朝ご飯をしっかりと食べて登校しよう ギョウザスープ スナックアーモンド	冷凍みかん	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜	にんにく とうがん もやし 干し椎茸 みかん	しょうが ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 はるさめ ごま油 アーモンド	小麦粉	747	27.2	23.6	395	6.8	3.5	
22月	○	【秋のお彼岸の献立】 こぎつねご飯	五目卵焼き お講汁	おはぎ	鶏肉 卵 豆腐	油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ こまつな	しょうが 干し椎茸 だいいん ごぼう ねぎ	えだまめ たまねぎ ごぼう	米 砂糖 油	小麦粉 じゃがいも ごま油 おはぎ	839	35.2	27.9	467	5.9	3.5
24水	○	麦ご飯	のり佃煮 生揚げとキャベツのみそ炒め にら玉汁	フルーツ ミックスゼリー	豚肉 みそ 生揚げ 鶏肉 卵 なると	牛乳 のり佃煮	にんじん ピーマン にら	キャベツ しょうが たまねぎ えのき茸 干し椎茸 えのき茸	ねぎ たまねぎ えのき茸	米 砂糖 小麦粉 ゼリー	油	754	31.8	20.7	461	8.6	3.1	
25木	○	ねぎ塩豚丼	かぼちゃのみそ汁 チーズ	阿曾農園さんの 梨（新高）	豚肉 油揚げ	豆腐 みそ	牛乳 チーズ	ピーマン パプリカ かぼちゃ こまつな	ねぎ にんにく しょうが えのき茸 梨	もやし しょうが レモン汁	米 片栗粉	小麦粉 ごま油	750	33.5	23.1	472	4.5	3.2
26金	○	【明日は体育祭「切磋琢磨～上昇・常笑～」】 カレーライス	ヒレカツ コーンサラダ バリッシュ	アップル シャーベット	豚肉 ハム	牛乳 チーズ バリッシュ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン りんご	しょうが キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖	小麦粉 油 バター	848	30.3	25	379	3.8	2.7	
30火	○	麦ご飯	さんまのかば焼き もやしと油揚げの和え物 にら玉みそ汁	フレッシュブルー	さんま 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ 生ブルー	米 片栗粉 砂糖	小麦粉 油 ごま油	838	30.4	30.1	420	6	2.9		

☆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。
☆27日（月）は、体育祭の振替休日です。

温度（60℃まで）
湿度（高いほど）
栄養（水でもよい）

条件がそろって数時間で食中毒をおこす菌が増えます

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために…

元気がいちばん

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどが渇いている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

今月の平均栄養価	789	33.1 16.8%	25.8 29.4%	434	5.1	3.1
文部科学省基準栄養価 (たんぱく質・脂質はエネルギーに対する割合%)	830	13~20 9%	20~30 9%	450	4.5	2.5 未満

【地産地消】

湖北中学校のすぐそばにある「阿曾農園」の梨が給食に登場します。今年の暑さで生育が心配されましたが、丁寧なお世話の甲斐あってみずみずしい梨が収穫できたそうです。楽しみですね！

新しいものをきれいに洗って使う

手洗いをきちんと
顔をきれいにおすには
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

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

家の中も清潔に
空気の流れを

【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…。