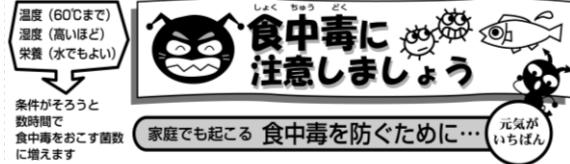


9月献立表

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						
	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	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
	牛乳	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 たんぱく質		緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜 果物・きのこ ビタミンC	穀類・いも類・砂糖 炭水化物	油脂類 脂質								
3水	○	麻婆豆腐丼	ごまドレサラダ	冷凍みかん	豆腐 大豆 豚肉 ミソ 牛乳 八丁味噌 トキンポウ	牛乳	にら にんじん コーン	ねぎ 干し椎茸 キヤベツ みかん	米 砂糖 片栗粉	ラー油 油 ごま	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 ゆでキヤベツ トマトとポテトのスープ	梨	鶏肉 豚肉 ベーコン いんげん豆 チーズ	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく キヤベツ たまねぎ 梨	パン 米こうじ じゃがいも 砂糖	ヨガケ 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 なすと玉葱のみぞ汁	バナナ	さば 白みそ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ バナナ	しょうが 梅ペースト キヤベツ もやし なす ねぎ 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 大豆 豚レバー ツナ みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト缶	たまねぎ きゅうり コーン	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モモ	こまつな にんじん 菊のり かぼちゃ	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖	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 豚レバー ハム	牛乳 チーズ	にんじん こまつな セロリー	たまねぎ ごぼう キヤベツ セロリー	食パン じゃがいも	油 ヨガケ ごま	774	33.9	27.7	428	4.7	3.8
11木	○	【2年生職場体験学習】 麦ご飯	焼きしあやも なすの肉みそ炒め もやしのみぞ汁	梨	豚肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 しゃもじ わかめ	にんじん いんげん	なす ねぎ にんにく しょうが 梨	米 砂糖 片栗粉	油	764	36.8	23.3	539	4.8	3.5
12金	○	デジブルコギ丼	冷ややっこ 青のり大豆	フルーツ白玉	大豆 豆腐 青のり	牛乳	にんじん にら	りんご たまねぎ みかん缶 パイント レモン汁	米 砂糖 白玉もち	油 ごま	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 豚レバー ツナ わかめ 梅バリッシュ	牛乳 チーズ わかめ 梅バリッシュ	にんじん トマト缶 パイナップル	たまねぎ キヤベツ きゅうり コーン	米 米粉 砂糖	油 ごま	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 大豆 みそ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん にら こまつな	ねぎ たまねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが とうがん	中華麺 片栗粉	油	736	33.9	31.4	468	5.5	4.3
18木	○	麦ご飯	ほっつけの辛味焼き ゴーヤチャンプルー たまねぎのみぞ汁	巨峰	ほっつけ 豚肉 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	にんにく キヤベツ もやし たまねぎ 巨峰	米 麦	油	754	37	24.2	372	3.9	3
【我孫子産野菜の日】	19日～26日『体育祭練習期間』朝ご飯をしっかり食べて登校しよう			冷凍みかん	焼き肉人 ギョウザスープ スナックアーモンド	牛乳 チーズ スナックアーモンド	牛乳 冷凍みかん	牛乳	牛乳 片栗粉 はるさめ ギョウザ	油 ごま アーモンド	747	27.2	23.6	395	6.8	3.5
19金	○	【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 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ こまつな	しょうが 干し椎茸 だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも おはぎ	油 ごま	839	35.2	27.9	467	5.9	3.5
24水	○	麦ご飯	のり佃煮 生揚とキヤベツのみそ炒め にら玉汁	フルーツミックスゼリー	豚肉 みそ なると	牛乳 のり佃煮	にんじん ビーマン なると	キヤベツ ねぎ 干し椎茸 たまねぎ えのき茸	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	油	754	31.8	20.7	461	8.6	3.1
25木	○	ねぎ塩豚丼	かぼちゃのみぞ汁 チーズ	阿曾農園さんの 梨(新高)	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	ビーマン パプリカ かぼちゃ こまつな	ねぎ もやし たけのこ しょうが レモン汁 梨	米 片栗粉	油 ごま	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	たまねぎ もやし コーン りんご	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖	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 にら玉みぞ汁	フレッシュブルーン	さんま 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	しょうが もやし キヤベツ たまねぎ ねぎ 生ブルーン	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	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。



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。水分は少しづつこまめにとりましょう。

今月の平均栄養価

789 33.1 25.8 434 5.1 3.1

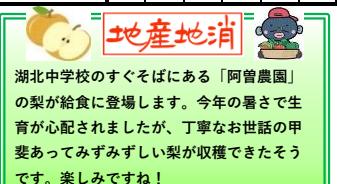
16.8% 29.4%

文部科学省基準栄養価

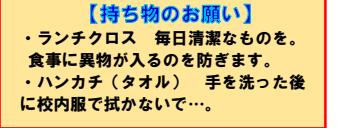
(たんぱく質・脂質はエネルギーに対する割合%)

830 13~20 20~30 450 4.5 2.5

未満



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ね。楽しみですね！



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…。

