



令和4年9月予定献立表



★9月の給食目標★

食後の
休養をとろう！

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報			
				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		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	四街道市		
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 芋類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	牛乳	千葉県		
始業式												産地情報			
1(木)				鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ	セロリ	コーン	米 小麦	サラダ油	844	2.8	鶏肉	若手県 千葉県
2(金)	カレーライス	ひき肉と野菜カレー	福神漬	レンソ豆	スキムミルク	にんじん	福神漬	ナタデココ	パナナ	米 小麦	マーガリン	24.7	21.5	豚肉	千葉県
5(月)	麦ご飯	豆腐ハンバーグ	青菜とツナのマヨネーズ和え	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	コーン	ねぎ	米 小麦	サラダ油	847	2.5	鶏肉	千葉県
6(火)	麦ご飯	にらまん	もやしのナムル	豚肉 たら	牛乳	にんじん	もやし	キャベツ	にら	米 小麦	サラダ油	868	2.9	鶏肉	千葉県
7(水)	オムライス	オムライス用玉子焼き	ケチャップ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ	しめじ	コーン	米 小麦	サラダ油	806	2.9	鶏肉	千葉県
8(木)	冷やし中華	揚げ餃子	切干大根のスタミナサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	もやし	キャベツ	きゅうり	中華めん	大豆油	835	4.7	鶏肉	千葉県
十五夜献立												産地情報			
9(金)	里芋ご飯	手作り月見メンチカツ	ソース	うずら卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ	もやし	江戸菜	米	大豆油	860	3.1	鶏肉	千葉県
12(月)	麦ご飯	さわらのレモンソースかけ	ごま和え	さくら	牛乳	にんじん	もやし	キャベツ	玉ねぎ	米 小麦	大豆油	821	2.4	鶏肉	千葉県
13(火)	ハヤシライス	ひじきのマリネ	ハヤシシチュー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	きゅうり	ハセリ	米 小麦	サラダ油	842	2.9	鶏肉	千葉県
14(水)	皿うどん	ままかりのみそマヨネーズフライ	ハンサンスー	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ	きくらげ	チンゲンサイ	チャーめん	大豆油	832	3.7	鶏肉	千葉県
15(木)	定期テスト(テスト後、下校になります。給食はありません。)										産地情報				
16(金)	チャーハン	レバーとじゃが芋のごまがらめ	トックスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん	ねぎ	生姜	豚レバー	米 小麦	大豆油	877	3.9	鶏肉	千葉県
19(日)	敬老の日										産地情報				
20(火)	鶏飯	あじの揚げ玉フライ	鶏飯の具入りスープ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	干し椎茸	生姜	あじ	米 小麦	大豆油	816	3.4	鶏肉	千葉県
21(水)	豚キムチ丼	豚キムチ丼の具	わかめサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ	にんにく	生揚げ	米 小麦	サラダ油	805	3.6	鶏肉	千葉県
22(木)	コロッケ	手作りコロッケ	ソース	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ	コーン	トマト	パン 砂糖	大豆油	843	2.8	鶏肉	千葉県
23(金)	秋分の日										産地情報				
26(月)	麦ご飯	酢豚	ごまドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ	玉ねぎ	ピーマン	米 小麦	大豆油	884	2.6	鶏肉	千葉県
27(火)	根菜	スパニッシュオムレツ	お豆のミネストローネ	卵 ひよこ豆	牛乳	にんじん	にら	れんこん	小松菜	米 小麦	サラダ油	842	3.8	鶏肉	千葉県
28(水)	麦ご飯	手持ちししゃものねぎソースかけ	即席漬	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	もやし	キャベツ	玉ねぎ	米 小麦	大豆油	853	2.7	鶏肉	千葉県
29(木)	ピザドッグ	かぶのサラダ	コーンポタージュスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ	きゅうり	サラミ	パン	サラダ油	883	4.3	鶏肉	千葉県
30(金)	さんま	のりマヨネーズ和え	みそ煮込み団子汁	さんま	牛乳	にんじん	れんこん	キャベツ	油揚げ	米 小麦	大豆油	837	2.8	鶏肉	千葉県

*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



夏休みも終わり、学校生活が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れが残っているものです。夜は早めに休み、ぐっすり寝て疲労回復に努めましょう。そして朝はゆとりをもって起きて、バランスのとれた朝ご飯をしっかりと食べることが大切です。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、生活リズムを整えて、元気に学校生活をスタートさせましょう！



朝ご飯をしっかりと食べよう！