



令和7年9月予定献立表



★9月の給食目標★

食後の
休養をとうろ！

四街道市立旭中学校

日 付	牛 乳	主 食	お か ず	主 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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	米	千葉県	
1 (月)			〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇	始業式								米	千葉県
2 (火)		夏野菜ドライ カレーライス (ターメリックライス)	夏野菜ドライカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ なす コーン 枝豆 福神漬 バナナ ナタデココ みかん パイナップル アロエ	米 麦 小麦粉	サラダ油	842	3.0	鶏肉 豚肉 ウインナー ハム ベーコン	岩手県 青森県 千葉県 カナダ アメリカ フランス
3 (水)		さんま ご飯	のりマヨネーズ和え 炒め野菜のみそ汁	さんま 豚肉 大豆 みそ 生揚げ	牛乳 のり	にんじん 江芦菜 にら	玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 マヨネーズ ごま	881	3.2	魚介・海藻類	中国
4 (木)		ビビンめん (うどん)	春巻き ビビンめんの具 りんごゼリー	豚肉 卵 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 江芦菜	きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜	うどん 小麦粉 春雨 砂糖 りんごゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	809	3.3	さんま シイラ 助産たら のり	北海道 三陸 長崎県 ロシア 有明海 瀬戸内海
5 (金)		チキン ライス	ブロッコリーサラダ 米粉のさつま芋シチュー 梨	鶏肉 ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー さやいんげん	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン カリフラワー 梨	米 麦 さつま芋 米粉 砂糖	サラダ油 マーガリン 生クリーム	791	2.6	ひじき わかめ	韓国 三陸沖
8 (月)		小松菜 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 ひとくちヨーグルトゼリー	豚肉 卵 豚レバー 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 江芦菜 チンゲンサイ	ねぎ 生姜 えのき茸	米 麦 トック じゃが芋 でん粉 砂糖 ヨーグルトゼリー	大豆油 ごま油 ごま	826	3.3	赤ピーマン 江芦菜 キャベツ きゅうり ごぼう	千葉県 高知県 八街市 群馬県 千葉県 長野県 千葉県 福島県 岩手県 青森県 群馬県
9 (火)		鶏飯 (麦ご飯)	あじ磯辺フライ ごま和え 鶏飯の具入りスープ つば漬け 和風ミルクかん	鶏肉 あじ 卵	牛乳 スキムミルク のり	にんじん 江芦菜 小松菜	干し椎茸 ねぎ ちやし キャベツ 生姜 レモン つば漬け	米 麦 ちやし 小麦粉 小豆 砂糖	大豆油 ごま	813	3.6	小松菜 さつま芋 里芋 じゃが芋 セロリ	千葉県 茨城県 千葉県 八街市 四街道市 長野県
10 (水)		定期テスト(テスト後、下校となります。給食はありません。)											
11 (木)		定期テスト(テスト後、下校となります。給食はありません。)											
12 (金)		ビスキュイ トースト	青菜のカラフルサラダ ポークビーンズシチュー	ツナ 卵 豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 小松菜 トマト パプリカ さやいんげん	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく 生姜	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	884	2.8	にら にんじん ねぎ 白菜	茨城県 福島県 千葉県 千葉県 千葉県 千葉県 北海道 千葉県 山形県 岩手県
15 (月)		敬老の日											
16 (火)		麦ご飯	酢豚 ごまドレッシングサラダ パイナップルミルクかん	ハム 豚肉 うずら卵 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 れんこん にんにく 生姜	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 生クリーム ごま	862	2.6	玉ねぎ チンゲンサイ なす にら にんじん ねぎ 白菜	千葉県 茨城県 栃木県 茨城県 栃木県 佐倉市 長野県 埼玉県 長野県 新潟県 インドネシア オーストラリア アメリカ 千葉県 フィリピン
17 (水)		ご飯	魚(たら)のみそマヨネーズ焼き おかか和え けんちん汁 アゼラミルク	たら 鶏肉 豆腐 みそ 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん 江芦菜 小松菜 パセリ	玉ねぎ もやし 大根 干し椎茸 ごぼう ねぎ	米 里芋 アゼラゼリー	ごま油 マヨネーズ	812	2.6	ピーマン ほうれん草 もやし れんこん えのき茸 しめじ マッシュルーム オレシイ 梨 バナナ	千葉県 茨城県 栃木県 茨城県 栃木県 佐倉市 長野県 埼玉県 長野県 新潟県 インドネシア オーストラリア アメリカ 千葉県 フィリピン
18 (木)		スパゲティ ミートソース (スパゲティ)	ミートソース ひじきのマリネ ミルクココアゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 レンズ豆 ハム	牛乳 スキムミルク チーズ ひじき	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリ れんこん きゅうり にんにく	スパゲティ 砂糖	サラダ油 オリーブ油 生クリーム	847	2.9	ピーマン ほうれん草 もやし れんこん えのき茸 しめじ マッシュルーム オレシイ 梨 バナナ	千葉県 茨城県 栃木県 茨城県 栃木県 佐倉市 長野県 埼玉県 長野県 新潟県 インドネシア オーストラリア アメリカ 千葉県 フィリピン
19 (金)		麦ご飯	たれカツ 納豆和え スキージ	豚肉 卵 大豆 納豆 豆腐 みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江芦菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 さつま芋 小麦粉 砂糖	大豆油	913	4.1	ピーマン ほうれん草 もやし れんこん えのき茸 しめじ マッシュルーム オレシイ 梨 バナナ	千葉県 茨城県 栃木県 茨城県 栃木県 佐倉市 長野県 埼玉県 長野県 新潟県 インドネシア オーストラリア アメリカ 千葉県 フィリピン
22 (月)		麦ご飯	ポークしゅうまい チョレギサラダ マーボーなす豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ なす 干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	830	2.8	ピーマン ほうれん草 もやし れんこん えのき茸 しめじ マッシュルーム オレシイ 梨 バナナ	千葉県 茨城県 栃木県 茨城県 栃木県 佐倉市 長野県 埼玉県 長野県 新潟県 インドネシア オーストラリア アメリカ 千葉県 フィリピン
23 (火)		秋分の日											
24 (水)		ご飯	子持ちししゃものねぎソースかけ 即席漬 カレー肉じゃが	豚肉 大豆 かつお節	牛乳 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん	白菜 キャベツ ねぎ たくあん 玉ねぎ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	842	2.9	ピーマン ほうれん草 もやし れんこん えのき茸 しめじ マッシュルーム オレシイ 梨 バナナ	千葉県 茨城県 栃木県 茨城県 栃木県 佐倉市 長野県 埼玉県 長野県 新潟県 インドネシア オーストラリア アメリカ 千葉県 フィリピン
25 (木)		ハンバーガー (横割丸パン)	ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーのカラフルサラダ あさりのチャウダー	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ 白いんげん豆 あさり 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン さやいんげん	玉ねぎ コーン カリフラワー	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン 生クリーム ごま	860	3.6	ピーマン ほうれん草 もやし れんこん えのき茸 しめじ マッシュルーム オレシイ 梨 バナナ	千葉県 茨城県 栃木県 茨城県 栃木県 佐倉市 長野県 埼玉県 長野県 新潟県 インドネシア オーストラリア アメリカ 千葉県 フィリピン
26 (金)		豚キムチ丼 (麦ご飯)	豚キムチ丼の具 パンサンスー 中華風コンソースープ オレシイ	豚肉 ハム 鶏肉 卵 生揚げ 大豆 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく キムチ 干し椎茸 コーン オレシイ	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	842	4.0	ピーマン ほうれん草 もやし れんこん えのき茸 しめじ マッシュルーム オレシイ 梨 バナナ	千葉県 茨城県 栃木県 茨城県 栃木県 佐倉市 長野県 埼玉県 長野県 新潟県 インドネシア オーストラリア アメリカ 千葉県 フィリピン
29 (月)		ウインナー ピラフ	イタリアンサラダ お豆のミネストローネ はちみつレモンゼリー	ウインナー 鶏肉 ベーコン ツナ ひよこ菜 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜 トマト パプリカ さやいんげん	キャベツ セロリ 枝豆 にんにく	米 麦 マカロニ 砂糖 はちみつレモンゼリー	サラダ油 マーガリン	828	3.2	ピーマン ほうれん草 もやし れんこん えのき茸 しめじ マッシュルーム オレシイ 梨 バナナ	千葉県 茨城県 栃木県 茨城県 栃木県 佐倉市 長野県 埼玉県 長野県 新潟県 インドネシア オーストラリア アメリカ 千葉県 フィリピン
30 (火)		ご飯	白身魚(シイラ)のレモンソースかけ 野菜とツナのマヨネーズ和え スタミナみそ汁 ヨーグルト	シイラ 大豆 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 にら	キャベツ コーン 大根 玉ねぎ ねぎ レモン にんにく 生姜	米 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 マヨネーズ	865	2.6	ピーマン ほうれん草 もやし れんこん えのき茸 しめじ マッシュルーム オレシイ 梨 バナナ	千葉県 茨城県 栃木県 茨城県 栃木県 佐倉市 長野県 埼玉県 長野県 新潟県 インドネシア オーストラリア アメリカ 千葉県 フィリピン

＊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。



新学期が始まりました。夏休みは、家でどのように過ごしていましたか。夜遅くまで起きていて、朝食後などしていませんか。成長に欠かせない成長ホルモンは、夜、寝ている間に活発に分泌されます。そのため、成長期のみなさんは、特にしっかり睡眠をとることが大切です。また、朝の光を浴びることで、体が睡眠モードから活動モードにチェンジします。また、早起きを心がけると、朝ご飯を食べる時間の余裕がきたり、夜は早く眠りにつけたりするなど、生活リズムが整いやすくなります。朝ご飯をしっかり食べる時間でも、一日を元気に過ごすことができます。

また、7月に旭中学校で実施した「朝ご飯アンケート」では、朝ご飯を「毎日必ず食べる」と答えた人は、全校の75.1%でした。全国平均(令和7年度全国学力・学習状況調査の朝ご飯アンケート結果)が78.8%であったので、全国より低い割合でした。朝ご飯を食べると、からだ全体が活性化され、集中力や記憶力が高まり、学力アップにつながります。毎日元気に過ごすために、朝ご飯を必ず食べましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

1
主食
おにぎり

2
主食 + 1品
おにぎり + 味噌汁

3
主食 + 2品
おにぎり + 味噌汁 + 漬物

朝ごはんは主食だけを食べる人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。