

9月の予定献立表

四街道市立四街道西中学校

日	曜日	献立名	牛乳	主 な 材 料 名						エネルギー
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる		たんぱく質
				たんぱく質	カルシウム ミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	脂質 塩分
2	火	チキンカレー ひじきとチーズのサラダ バナラヨーグルト	○	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト ひじき	にんじん	玉ねぎ きゅうり にんにく しょうが りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	916 kcal 28.5 g 27.6 g 3.1 g
3	水	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 梨	○	豚肉 豆腐 ハム 大豆 卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 梨	米 でん粉 砂糖	ごま油	783 kcal 32.6 g 22.4 g 2.8 g
4	木	ごはん たらの海苔ごまフライ スタミナみそ汁 納豆和え バナナ	○	たら 豚肉 生揚げ 納豆 かつお節	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草 葉ねぎ	玉ねぎ もやし 大根 ねぎ にんにく しょうが バナナ	米	ごま油 大豆油	802 kcal 32.5 g 22.9 g 1.9 g
5	金	ビビン麺 いかの南蛮漬け 杏仁豆腐	○	豚肉 大豆 いか 卵	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ みかん 桃 バナナ パイン	うどん 砂糖 でん粉	サラダ油 大豆油 ごま油 ごま	872 kcal 37.3 g 26.0 g 2.8 g
8	月	こまつナピラフ 鶏肉のラタトゥイユソース クラムチャウダー オレンジ	○	ツナ 鶏肉 ベーコン あさり 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 パセリ トマト パプリカ	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく なす スズキニ 白いんげん豆	米 麦 砂糖 小麦粉	マーガリン 大豆油 バター 生クリーム	840 kcal 39.1 g 31.4 g 3.1 g
9	火	ごはん さばのユーリンチー風 たまごと春雨のスープ チンジャオロースー	○	さば 鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン パプリカ	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 もやし たけのこ	米 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉 春雨	ごま油 大豆油	803 kcal 34.1 g 26.8 g 2.6 g
12	金	タコライス わかめスープ タピオカミルクティープリン	○	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 沖アミなると	牛乳 チーズ スキムミルク わかめ	にんじん トマト チンゲン菜 ピーマン	玉ねぎ ひよこ豆 レタス ねぎ にんにく	米 砂糖 小麦粉 タピオカ	サラダ油 大豆油 生クリーム	809 kcal 33.3 g 20.0 g 3.1 g
16	火	ごはん あじのさくさくフライ 韓国風肉じゃが 切り干し大根のナムル	○	あじ 豚肉 ハム	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 にんにく	米 砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま ごま油	812 kcal 26.8 g 24.3 g 2.5 g
17	水	ロールパン なすのミートグラタン コーンポタージュスープ パリパリサラダ オレンジ	○	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり なす オレンジ	パン マカロニ 小麦粉 砂糖	マーガリン 大豆油 サラダ油 生クリーム	881 kcal 32.2 g 36.0 g 3.9 g
18	木	ごはん てづくりふりかけ ぎせい豆腐 八宝みそ汁 五目きんぴら	○	鶏肉 豆腐 卵 かつお節 豚肉 生揚げ ちくわ	牛乳 青のり しらす干し ひじき	にんじん ブロッコリー 小松菜	なめこ ねぎ 巨峰	米 パン粉 小麦粉	ごま サラダ油	799 kcal 33.9 g 23.7 g 2.9 g
19	金	食育の日♪食べ物で旅行気分♪～新潟県～ たれカツ丼 (ごはん・たれカツ) なめこ汁 ごまブロッコリー 巨峰	○	鶏肉 豆腐 卵 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ ねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 パン粉	大豆油 ごま油 ごま	843 kcal 36.6 g 24.9 g 3.1 g
22	月	ドライカレー かぶのサラダ カフェオレゼリー	○	豚肉 鶏肉 大豆 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ レンズ豆 コーン きゅうり マッシュルーム レタス レモン	米 小麦粉 砂糖	バター サラダ油 生クリーム	875 kcal 32.2 g 27.6 g 2.7 g
24	水	ごはん さつま芋と鶏肉の甘辛煮 キムチ汁 ゴマネーズ和え りんご	○	鶏肉 大豆 ちくわ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 チンゲン菜	ねぎ 大根 白菜 キムチ もやし きゅうり キャベツ りんご コーン	米 砂糖 さつまいも でん粉 マロニー	ごま 大豆油 マヨネーズ	821 kcal 33.4 g 20.9 g 2.9 g
25	木	ごはん ワニのから揚げ ジャジャン豆腐 ポパイサラダ	○	もうかさめ 生揚げ 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ えのきだけ きゅうり しょうが	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油	861 kcal 35.8 g 30.7 g 3.0 g
26	金	ガーリックトースト 米粉のクリームシチュー 小松菜のイタリアンサラダ マスカットゼリー	○	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク	小松菜 にんじん ブロッコリー パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 じゃがいも 米粉	生クリーム サラダ油 バター	813 kcal 31.2 g 30.9 g 3.1 g
29	月	焼き豚と野菜のチャーハン 元気の出るレバー 炒め野菜みそスープ ヨーグルト	○	豚肉 豚レバー 卵 大豆 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ピーマン チンゲン菜	干し椎茸 もやし ねぎ にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも でん粉	ごま油 大豆油	815 kcal 35.3 g 25.3 g 3.4 g
30	火	スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーの彩りサラダ ココアくずもち	○	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	玉ねぎ セロリ マッシュルーム レンズ豆 コーン にんにく	スパゲッティ 砂糖 でん粉	サラダ油 オリーブ油	846 kcal 33.2 g 27.6 g 2.5 g

生活リズムのととのえ方

夏休みが終わりましたが、生活リズムが乱れたままの人はいませんか？早く生活リズムをととのえ、元気に9月をスタートさせましょう。

早起き、早寝をする



朝の光を浴びる



規則正しく食事をする



日中は活動的に過ごす



	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	834kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	16.0%	13～20%
脂肪エネルギー比	28.5%	20～30%
塩分相当量(g)	2.9g	2.5g未満

《主な食材の産地》

市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。