

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
3	木	鶏からごはん スタミナみそ汁 ポパイサラダ アイス風ヨーグルト	○	鶏肉 豚肉 生揚げ 大豆	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん 小松菜 ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ もやし ねぎ えのきだけ きゅうり しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 大豆油 ごま	814 kcal 32.5 g 26.0 g 3.1 g
4	金	夏野菜のドライカレー じゃがいものハニーサラダ ココアくずもち	○	牛肉 鶏肉 大豆 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん パプリカ	キャベツ 玉ねぎ コーン なす ズッキーニ 枝豆 きゅうり	米 小麦粉 麦 でん粉 じゃがいも はちみつ	大豆油 バター	899 kcal 31.2 g 25.0 g 2.6 g
7	月	ごはん 揚げぎょうざ マーボー豆腐 華風和え 梨	○	豚肉 豆腐 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん にら	ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり ザーサイ 梨 にんにく	米 砂糖 小麦粉 でん粉	大豆油 ごま油 ごま	874 kcal 36.3 g 28.8 g 2.9 g
8	火	ごはん 鮭のオイネーズ焼き 塩肉じゃが むらさき和え アセロラゼリー	○	鮭 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 葉ネギ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 マヨネーズ	832 kcal 30.6 g 23.8 g 2.5 g
9	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 豚しゃぶサラダ オレンジ	○	豚肉 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ コーン なす キャベツ きゅうり もやし オレンジ	パン 砂糖 小麦粉 マカロニ	ごま 生クリーム 大豆油 マーガリン	904 kcal 32.8 g 38.6 g 4.0 g
10	木	ごはん さばの香味ソース 春雨スープ チンジャオロースー 青椒肉絲 冷凍みかん	○	さば 鶏肉 いか ハム 豚肉 卵	牛乳	チンゲン菜 ピーマン 赤ピーマン	干し椎茸 もやし にんにく ねぎ だけのこ パインアップル	米 砂糖 春雨 でん粉 じゃがいも	ごま油	896 kcal 35.1 g 32.8 g 2.8 g
11	金	タコライス もずく汁 ヨーグルト	○	豚肉 豆腐 卵 大豆	牛乳 チーズ もずく ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ ねぎ ひよこ豆 レタス にんにく	米 小麦粉 小麦粉 でん粉	サラダ油 大豆油 ごま油	809 kcal 34.4 g 19.6 g 2.8 g
14	月	こまツナピラフ 鶏肉のラタトゥイユソース クラムチャウダー 冷凍パイ	○	鶏肉 ツナ ベーコン あさり 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 パプリカ トマト パセリ	玉ねぎ コーン なす キャベツ ズッキーニ みかん	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター マーガリン 生クリーム	841 kcal 39.7 g 31.2 g 3.1 g
15	火	ゆかりごはん 干草焼き 炒め野菜のみそスープ ブロッコリーのおかか和え きな粉プリン	○	生揚げ 豆腐 豚肉 鶏肉 卵 きな粉 かつお節	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん ブロッコリー 小松菜 ほうれん草	ねぎ もやし しょうが にんにく	米 砂糖 黒蜜	サラダ油 ごま油 生クリーム	801 kcal 33.9 g 25.7 g 3.4 g
16	水	ごはん あじのさくさくフライ 高野豆腐と野菜のうま煮 納豆和え バナナ	○	あじ 鶏肉 高野豆腐 納豆 大豆 かつお節	牛乳 のり	にんじん いんげん 葉ネギ ほうれん草	玉ねぎ もやし 干し椎茸 しょうが バナナ	米 砂糖 じゃがいも でん粉	大豆油 サラダ油 サラダ油	886 kcal 31.4 g 26.5 g 2.2 g
17	木	ビビン麺 いかの南蛮漬け フルーツポンチ	○	いか 豚肉 卵 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり もやし にんにく ねぎ しょうが 桃 バナナ パイ	うどん 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま 大豆油	842 kcal 36.9 g 24.6 g 2.5 g
18	金	♪食べ物で旅行気分♪～佐賀県～ シシリアンライス わかめスープ マンゴープリン	○	牛肉 鶏肉 豆腐 沖アミなると	牛乳 スキムミルク チーズ わかめ	トマト チンゲン菜	玉ねぎ レタス エリンギ ねぎ きゅうり にんにく	米 砂糖	マヨネーズ ごま油 生クリーム	838 kcal 34.6 g 23.6 g 3.1 g
24	木	ガーリックトースト 米粉のクリームシチュー トマトのサラダ ぶどうゼリー	○	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ ぶどう	パン 米粉 じゃがいも 砂糖 はちみつ	マーガリン バター サラダ油	807 kcal 29.4 g 30.3 g 2.9 g
25	金	今夜は十五夜～お月見献立～ さつまいもごはん お月見メンチ なめこ汁 ごまブロッコリー みたらし団子	○	豚肉 豆腐 卵 大豆 うすら卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ なめこ ねぎ	米 砂糖 さつまいも パン粉 もち でん粉	大豆油 ごま油 ごま	853 kcal 32.7 g 25.2 g 2.9 g
28	月	豚キムチ丼 トッポギスープ チョレギサラダ 巨峰	○	豚肉 鶏肉 卵 生揚げ	牛乳 のり わかめ	にんじん ミニトマト にら 小松菜 ほうれん草	白菜 ねぎ キムチ 干し椎茸 レタス きゅうり 巨峰 サニーレタス	米 でん粉 トッポギ 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	873 kcal 34.7 g 27.1 g 3.6 g
29	火	秋刀魚ごはん 豚汁 ひじきの7品目サラダ 和風ミルクプリン	○	さんま 豚肉 豆腐 油揚げ ベーコン	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん ほうれん草	ごぼう れんこん ねぎ 大根 コーン 枝豆 あずき	米 麦 里いも でん粉 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま 生クリーム	893 kcal 32.0 g 31.5 g 3.3 g
30	水	チキンカレー 小松菜のカルちゃんサラダ アップルシャーベット	○	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん 小松菜 パプリカ	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく しょうが りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン サラダ油	879 kcal 28.8 g 24.5 g 2.6 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)	855kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.6%	13～20%
脂肪エネルギー比	28.7%	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。