9月　予定献立表

令和６年

本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 副食	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
3	火	○	きなこ 揚げパン	ツナサラダ 米粉のコーンスープ 梨	きな粉　ツナ ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	パセリ	きゅうり　キャベツ 玉ねぎ　コーン なし	パン　さとう 米粉	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	864 30.7 33.2 3.6
4	水	○	ビビンバ風 混ぜごはん	ぼうぎょうざ フルーツ白玉 わかめと春雨のスープ	ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし　ぜんまい ねぎ　みかん　もも パイン　はくさい ねぎ　コーン	米　麦　さとう ゼリー　はるさめ 白玉もち	ごま ごま油	800 25.1 15.1 3.3
5	木	○	菜めし	あじの揚げ玉フライ 和風サラダ のっぺい汁	あじ　油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ　ねぎ だいこん　しいたけ	米　麦 さとう　里いも でん粉	油	787 27.1 24.2 2.9
6	金	○ ﾐﾙﾒｰｸ ｺｰﾋｰ	えびピラフ	タンドリーチキン チーズスープ バナナ	えび　とり肉 卵　ウィンナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん　パセリ ピーマン いんげん 赤パプリカ	玉ねぎ　キャベツ バナナ	米　麦 じゃがいも パン粉	油	792 34.4 18.6 3.4
9	月	○	ごはん 〔ひじきふりかけ〕	厚焼きたまご 白滝のピリ辛炒め 飛鳥汁 ミックスナッツ	卵　ぶた肉 とり肉　油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	コーン　だいこん 玉ねぎ	米　さとう じゃがいも	ごま油 ｱｰﾓﾝﾄﾞ ｶｼｭｰﾅｯﾂ ﾍｰｾﾞﾙﾅｯﾂ	842 30.2 27.6 2.4
10	火	○	ごはん	いかのチリソースかけ きゅうりともやしのナムル 中華風たまごスープ りんごコアヨーグルト	いか　卵 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり　もやし コーン　しいたけ きくらげ　ねぎ	米　でん粉 小麦粉　さとう	油 ごま ごま油	801 29.8 18.5 3.1
11	水	○	ナン	カレーミート 野菜チップス ABCスープ 巨峰	ぶた肉　大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ　れんこん キャベツ　コーン きょほう	ナン　マカロニ さつまいも じゃがいも	油	800 31.6 29.7 3.4
12	木	○	麦ごはん	ハンバーグ和風きのこソース ブロッコリーのかつおぶしあえ さつま汁	とり肉　ぶた肉 かつお節　みそ とり肉　油あげ	牛乳 わかめ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん	えのきたけ　しめじ ねぎ　キャベツ だいこん　ごぼう	米　麦 さとう　でん粉 さつまいも	ごま油	805 31.6 21.7 2.5
13	金	○	麦ごはん	えびしゅうまい チンジャオロースー 春雨とちくわのスープ 冷凍みかん	えび　ぶた肉 ちくわ　たら	牛乳 わかめ	ピーマン きぬさや にんじん	たけのこ　ねぎ みかん	米　麦　さとう でん粉 はるさめ	ごま油 油	811 29.6 18.8 3.4
お月見献立											
17	火	○	栗ごはん	さんまの竜田揚げごましょうゆ味 きゅうりの南蛮漬け お月見汁 お月見ゼリー	さんま　ぶた肉 かまぼこ とうふ　みそ	牛乳	にんじん	きゅうり　ねぎ だいこん	米　里いも でん粉　ゼリー さとう	くり　油 ごま ごま油	847 26.8 25.3 3.4
18	水	○	スパゲッティ	寒天サラダ（ドレッシング） ペスカトーレソース 米粉のりんごケーキ	牛肉　大豆 ベーコン えび　いか	牛乳 わかめ	にんじん トマト　パセリ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	きゅうり　コーン 玉ねぎ　セロリ りんご	スパゲティ 小麦粉　さとう はちみつ　米粉	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ バター	800 28.6 26.0 2.4
19	木	○	わかめごはん	鮭のオイネーズ焼き ごまずあえ なめこのみそ汁	さけ　とうふ 油あげ　みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり　もやし だいこん　なめこ ねぎ	米　麦 さとう	マヨネーズ ごま ごま油	801 31.9 25.4 3.3
20	金	○	発芽米 ごはん	コールスローサラダ チキンカレー パイナップル	ハム　とり肉	牛乳　チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	キャベツ　コーン 玉ねぎ　パイン グリンピース	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	822 26.1 19.2 2.7
24	火	○	きのこ ごはん	マヨおひたし すまし汁 さつまチーズ蒸しパン	とり肉　かまぼこ かつお節　ハム 油あげ　とうふ 豆乳	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	しめじ　えのきたけ しいたけ　もやし ねぎ	米　麦　小麦粉 さとう さつまいも	ごま マヨネーズ	804 32.4 20.7 3.7
25	水	○	麦ごはん	赤魚の一夜干し 中華あえ マーボ厚揚げ	赤魚　ぶた肉 かまぼこ　みそ 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	もやし　きゅうり きくらげ　玉ねぎ ねぎ　たけのこ	米　麦　さとう マロニー でん粉	ごま ごま油	829 36.2 21.0 2.8
26	木	○	ごはん 〔鮭ふりかけ〕	とり肉のレモンじょうゆ マカロニサラダ とうふとわかめのみそ汁	とり肉　ハム とうふ　みそ 油あげ　さけ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	きゅうり　ねぎ えのきたけ	米　でん粉 さとう マカロニ	油 マヨネーズ	831 35.3 23.6 2.0
27	金	○	黒食パン 〔ブルーベリージャム〕	豆腐のキッシュ コンソメスープ オレンジ	とうふ　おから 卵　ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ　はくさい コーン　オレンジ	パン　ジャム じゃがいも	バター 油	796 27.0 25.6 2.5
30	月	○	ごはん	親子丼の具 即席漬け えび団子のすまし汁 カル鉄ヨーグルト	とり肉　卵 かまぼこ 高野どうふ えび　かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 きぬさや	えのきたけ　ねぎ グリンピース 玉ねぎ　はくさい キャベツ　つぼづけ しめじ	米　さとう	ごま	820 32.8 21.3 3.0

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし１日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、

①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、
②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、
③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、
④１日３回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。

夏休み明けの生活リズムに気をつけましょう。

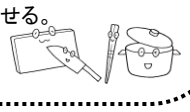
給食レシピ　さつまチーズ蒸しパン

材料＜6個分＞

ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ　130g　　チーズ　50g
牛乳　大さじ3　　さつま芋（さいの目）　30g
豆乳　大さじ3　　黒いりごま　適量
アルミカップ等　6個

（作り方）

①ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽに牛乳、豆乳を入れてさっくり混ぜる。
②さつま芋、チーズを入れて混ぜる。
③カップに分ける。
④上から黒いりごまをのせる。
⑤蒸し器で蒸す。



学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal　　たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30%　　食塩相当量：2.5ｇ未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

★今月の地元産★

【さつまいも】堀越一仁（大清水）
【小松菜】堀越一仁（大清水）
【栗】成田市栗生産組合
【れんこん・さつまいも】成田市農業協同組合
【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）

●お知らせ●
9月分の給食費の口座振替日（納付日）は10月31日です