

学校給食予定献立表 9 月分

【中 学 校】

令和 7 年度

八潮市教育委員会

日 曜	献 立 名				材 料 名			栄 養 量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス
	主 食	牛乳	お か ず	スー プ	血や肉や骨になるもの 【赤の仲間】	体の調子をととのえるもの 【緑の仲間】	熱や力になるもの 【黄色の仲間】		
1 月	ツイストパン		◆白身魚フライ ほうれん草とコーンのソテー ナポリタン	コロコロ 野菜スープ	牛乳・白身魚フライ ベーコン	ほうれん草・コーン・にんじん 玉ねぎ・ピーマン(緑)・キャベツ トマト缶・大根	ツイストパン 油・スパゲティ オリーブ油	867kcal 34.4g	9月1日は、 防災の日です。
2 火	ご は ん		鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 五目きんぴら	み そ 汁	牛乳・鶏肉 さつま揚げ・豚肉 油揚げ・みそ	切り干し大根・にんじん・枝豆 れんこん・さやいんげん えのきたけ・キャベツ	米・片栗粉 砂糖・ごま油	865kcal 37.2g	塩こうじは、肉を柔らかくして、旨味を引き出す働きがあります。
3 水	●かみかみ和風 あんかけ丼		キャベツの彩り煮		牛乳・鶏肉 豆腐・ウィンナー	たけのこ・にんじん・れんこん しいたけ・小松菜・玉ねぎ・ごぼう ピーマン(赤)・大根・キャベツ・コーン	米・砂糖・片栗粉 ごま油	805kcal 32.2g	かみかみデー よくかんで 食べよう 
4 木	ご は ん		みそかつ 厚焼きたまご 鶏肉と野菜の煮物	すまし汁	牛乳・とんかつ みそ・厚焼きたまご 鶏肉	にんじん・枝豆・玉ねぎ ねぎ・大根・小松菜	米・油・砂糖 じゃが芋・麩	834kcal 37.6g	給食で人気のみそだれをかつにかけました。
5 金	ご は ん		焼肉 えび海鮮餃子 野菜炒め	み そ 汁	牛乳・豚肉 えび海鮮餃子 豆腐・みそ	玉ねぎ・ピーマン(緑・赤・黄) キャベツ・チンゲン菜・しめじ にんじん	米・砂糖・油 じゃが芋	870kcal 34.3g	じゃが芋に含まれているビタミンCは、加熱しても壊れにくい特徴があります。
8 月	セサミバーズ		◆かぼちゃコロッケ ラタトゥーユ ガーリックソテー	コーン スープ	牛乳・鶏肉 ベーコン	玉ねぎ・ピーマン(緑・黄)・なす ズッキーニ・トマト缶・にんじん キャベツ・しめじ・枝豆・コーン・ブロッコリー	セサミバーズ・砂糖 かぼちゃコロッケ 油・オリーブ油・ルウ	879kcal 30.4g	かぼちゃには、βカロテンやビタミンC、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。
9 火	ご は ん		ハンバーグ和風ソース 肉じゃが ほうれん草の煮浸し	み そ 汁	牛乳・ハンバーグ 豚肉・ちくわ 油揚げ・みそ	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれん草・キャベツ・大根	米・砂糖・片栗粉 じゃが芋	886kcal 36.9g	ハンバーグ和風ソースは、玉ねぎの甘みを生かして甘口に仕上げました。
10 水	ご は ん		酢豚 にらまんじゅう	み そ 汁	牛乳・豚肉 にらまんじゅう 昆布・みそ	玉ねぎ・たけのこ ピーマン(緑・赤・黄) にんじん・しいたけ・オクラ	米・砂糖・片栗粉 油・ごま油 じゃが芋	888kcal 35.0g	にらに含まれているアリシンには、疲労回復を助けてくれる働きがあります。
11 木	●マーボーなす丼		春雨とキャベツの煮物		牛乳・豚肉・豆腐 みそ・鶏肉	なす・ピーマン(赤)・玉ねぎ にんじん・チンゲン菜・枝豆 コーン・キャベツ	米・砂糖・油 片栗粉・ごま油 春雨	802kcal 32.8g	旬の食材 なす
12 金	ご は ん		いわしのかば焼き風 つくねの甘辛 ナムル	み そ 汁	牛乳・いわし立田 つくね・みそ	キャベツ・にんじん チンゲン菜 きくらげ・玉ねぎ・しめじ	米・片栗粉・油 砂糖・ごま油	846kcal 32.0g	いわしのかば焼き風は、小骨が入っていることがあるため、ゆっくりよくかんで食べましょう。
16 火	ご は ん		◆メンチかつ 筑前煮 かまぼことキャベツの煮浸し	み そ 汁	牛乳・メンチかつ 鶏肉・かまぼこ みそ	れんこん・しいたけ・にんじん さやえんどう・大根・キャベツ 小松菜・玉ねぎ・ねぎ・かぼちゃ	米・油・砂糖	865kcal 28.5g	メンチかつのソースは、かけすぎないように注意しましょう。
17 水	●カレーライス		フルーツオンゼリー		牛乳・豚肉 生クリーム	にんじん・たまねぎ トマト缶・もも缶 みかん缶・パイナップル缶	米・じゃが芋 マーガリン・ルウ 油・梨ゼリー	893kcal 26.0g	カレーライスの隠し味には、生クリームを使っています。
18 木	ご は ん		豚肉のしょうが焼き 海鮮シュウマイ キャベツの和風炒め	み そ 汁	牛乳・豚肉 海鮮シュウマイ 油揚げ・みそ	玉ねぎ・にんじん・キャベツ しめじ・小松菜・しいたけ	米・砂糖・油 じゃが芋	863kcal 36.1g	みその色は、赤みそ、白みそ、淡色みその3種類に分けられます。
19 金	ご は ん		豆腐ハンバーグの照り焼き 刻み昆布の煮物 白菜と油揚げのお浸し	豚 汁	牛乳・豆腐ハンバーグ かまぼこ・昆布 油揚げ・豚肉・みそ	にんじん・さやえんどう・白菜 ほうれん草・大根・玉ねぎ	米・砂糖・片栗粉	849kcal 30.8g	毎月19日は、 「食育の日」 和食献立です。
22 月	五 目 う どん		こまちゃんのいか天 高野豆腐の含め煮 豚肉とたけのこの煮物		牛乳・鶏肉 かまぼこ・いか 高野豆腐・豚肉	にんじん・しめじ・ほうれん草 白菜・ねぎ・しいたけ・小松菜パウダー 大根・枝豆・たけのこ・玉ねぎ	うどん・片栗粉 小麦粉・油 砂糖	805kcal 37.8g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんのいかに 小松菜パウダーを 使っています 
24 水	ご は ん		鶏肉のみそ焼き 奈良のつべ 小松菜の梅風味煮	けんちゃ	牛乳・鶏肉・みそ 豆腐	小松菜・キャベツ・にんじん・梅肉 しいたけ・さやえんどう・れんこん ごぼう・ねぎ・大根	米・砂糖・里芋	803kcal 33.7g	日本の郷土料理 近畿地方
25 木	ご は ん		たらのエスカベッシュ 鶏肉のチリンドロン【鶏肉のトマト煮込み】 ベーコンと野菜のソテー	ソパデアホ 【にんにくのスープ】	牛乳・たら 鶏肉・ベーコン 豚肉	玉ねぎ・ピーマン(緑・赤・黄) トマト缶・にんじん・キャベツ ほうれん草・しめじ	米・片栗粉・油 砂糖・じゃが芋	807kcal 35.4g	世界の料理 スペイン
26 金	ご は ん		鶏肉のから揚げ こまちゃんの煮浸し ひじきの炒め煮	み そ 汁	牛乳・鶏肉 さつま揚げ・ひじき 油揚げ・みそ	小松菜・大根・玉ねぎ・にんじん ピーマン(赤)・れんこん しめじ	米・砂糖・小麦粉 油・じゃが芋	822kcal 32.3g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんの煮浸しに 八潮市産の小松菜 を使っています 
29 月	こ ども パ ン		ハムかつ スパイシー炒め ほうれん草のツナ煮	コンソメ スープ	牛乳・ハムかつ 鶏肉・ツナ	玉ねぎ・ピーマン(赤・黄) ほうれん草・キャベツ・にんじん しめじ・コーン	こどもパン・油 春雨	871kcal 36.3g	ハムかつには味が ついているため、ソ ースはありません。
30 火	●チンジャオ ロースー丼		ジャーマンポテト		牛乳・豚肉 ベーコン	たけのこ・ピーマン(緑・赤・黄) 玉ねぎ・にんじん 枝豆・キャベツ	米・油・砂糖 ごま油・片栗粉 じゃが芋・マーガリン	897kcal 28.9g	給食の後片付けの時 は、おぼんにストロー の袋がついていない か確認をしましょう。

食の備えを見直しましょう

秋は台風シーズンということに加えて、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。



台風や災害に備えて、水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが進められています。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



日本の料理【近畿地方】

24日
奈良県の郷土料理である奈良のつべは、里芋やにんじんなどを使った具だくさんの煮物です。けんちゃは、けんちん汁がなまってけんちゃと呼ばれるようになったことが由来です。大阪の河内地域で秋から冬によく食べられています。

世界の料理【スペイン】

25日
鶏肉のチリンドロンは、お肉や玉ねぎ、トマト、ピーマンなどを入れたトマト煮込みです。チリンドロンは、カルタ遊びを意味し、色とりどりの野菜がカードを並べたように見えることから、その名がつけました。たらのエスカベッシュは、魚を揚げたて酢漬けにした料理です。

平均摂取栄養量	851kcal 33.4g
基準栄養所要量	830kcal 27.0～41.5g

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

●が付く日は、スプーンを持ってきてください。

◆が付く日はソースが付きます。() は別送品です。

給食費のお知らせ

給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて生徒に持たせていただきますようお願いいたします。

