

令和7年度



9月の献立表



新座市立新座中学校
校長 金子 文春
栄養教諭 今井 ゆう子

日・曜日	献立名	主な食品	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
3 (水)	鶏そぼろご飯	米 麦 米油 しょうが とり肉 大豆 にんじん 干しいたけ 酒 砂糖 しょうゆ みりん 枝豆	670 29.5
	生揚げのみそ汁	キャベツ 生揚げ 長ねぎ にんじん みそ	2.2
★「めちやくちゃ食べる」を英語で表現したときに出てくる動物は何でしょう？【英語】 ①bird(鳥) ②horse(馬) ③dog(犬)			
4 (木)	夏野菜のスパゲティ	スパゲティ 米油 オリーブ油 にんにく ベーコン とり肉 玉ねぎ マッシュルーム トマト トマトケチャップ 砂糖 塩 ガーリックパウダー こしょう なす 青ピーマン 中濃ソース	701 32.7
	ごまドレチキンサラダ	とり肉 塩 こしょう 白ワイン 米油 キャベツ きゅうり にんじん 酢 しょうゆ 白ごま	3.4
★「リリこ」「あいこ」「桃太郎」という名前が付いている野菜は何でしょう？【技術】 ①なす ②ピーマン ③トマト			
5 (金)	豚丼	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ 糸こんにゃく しょうが みりん 酒 しょうゆ 砂糖	734 30.3
	冬瓜のみそ汁	小松菜 冬瓜 にんじん 油揚げ みそ	3.2
★新座市産の冬瓜(とうがん)が登場！夏野菜なのに冬という字が使われているのはなぜでしょう？【国語】 ①冬に発見された野菜だから ②日持ちがよく、保存すれば冬まで取っておけるから ③冬さんが初めて作った野菜だから			
8 (月)	ハッシュドボークライス	米 麦 米油 にんにく ぶた肉 塩 こしょう パプリカ粉 赤ワイン 玉ねぎ ぶなしめじ トマトケチャップ しょうゆ トマトジュース 薄力粉 トマトピューレ 砂糖	804 27.2
	障壁小のカリカリサラダ	じゃがいも なたね油 塩 チリパウダー ガーリックパウダー キャベツ きゅうり にんじん コーン 砂糖 こしょう 酢 しょうゆ 米油	2.9
★9月8日は「ハヤシの日」ということでハッシュドボークが登場！ Hush(ハッシュ)とは日本語で何という意味でしょう？【英語】①細かく切る ②砕く ③引き延ばす			
9 (火)	もち玄米ご飯	米 麦 もち玄米	743 29.2
	サンマの生姜煮	サンマ 砂糖 しょうゆ 酢 酒 みりん しょうが 片栗粉	29.2
	ごまみそ和え	小松菜 にんじん もやし しょうゆ 砂糖 ごま油 みそ 白ごま	3.0
	かき五汁	豆腐 酒 塩 しょうゆ 片栗粉 卵 わかめ 玉ねぎ	
★9月9日は「重陽の節句」です。秋に旬を迎える食材を食べて家族の無病息災や不老長寿を願います。 とある花と深い関係があるのですが、その花とは何でしょう？【国語】①コスモス ②菊 ③彼岸花			
10 (水)	冷やしサラダうどん	うどん しょうが 玉ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ ハム きゅうり にんじん わかめ	669 20.2
	かぼちゃのみつがらめ	かぼちゃ なたね油 砂糖 水あめ 酢 しょうゆ 白ごま	2.3
★次の野菜のうち、かぼちゃの仲間は何でしょう？【技術】 ①なす ②トマト ③ズッキーニ			



※新座市内産の食材は太字で記載しています。状況により使用食材に変更が生じる場合があります。

※19日(金)以外は飲用牛乳が提供されます。

※給食費等の次回引き落とし日は9月5日(金)です。(手数料10円がかかります。)

日・曜日	献立名	主な食品	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
11 (木)	発芽玄米ご飯	米 発芽玄米 麦	782 28.2 2.8
	酢豚	ぶた肉 しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 なたね油 米油 酢 干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ 砂糖 青ピーマン	
	ナムル	緑豆もやし きゅうり にんじん 小松菜 きくらげ 切干大根 酢 しょうゆ 塩 砂糖 ごま油 ラー油 トウバンジャン にんにく	
★9月11日は「たんぱく質の日」です。 次のうち、最も効率よく筋肉を作ることができるたんぱく質の取り方はどれでしょう？【保健】 ①朝ご飯にたくさん取る ②夕食にたくさん取る ③朝・昼・夕食同じ量を取る			
12 (金)	鶏ネギ丼	米 麦 とり肉 酒 しょうが にんにく 片栗粉 薄力粉 なたね油 米油 玉ねぎ 長ねぎ しょうゆ みりん 砂糖	781 32.0 2.7
	根菜のごま風味汁	米油 にんじん ごぼう 大根 小松菜 みそ 白ごま	
★私たちの体は206本の骨でできています。1本の骨が新しい骨に入れ替わるにはどれくらいかかるでしょう？【保健】 ①1週間 ②3か月 ③2年			
16 (火)	キムチチャーハン	米 麦 米油 ごま油 にんにく 白菜キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく にんじん ねぎ 生姜 塩 砂糖 昆布) にら 長ねぎ 塩 こしょう しょうゆ ぶた肉 卵	780 29.2 4.2
	五目春雨スープ	緑豆春雨 とり肉 にんじん キャベツ 小松菜 長ねぎ 塩 こしょう しょうゆ 酒 ごま油	
	梨入りヨーグルト和え	和梨缶 甘夏缶 ナタデココ 砂糖 白ワイン はちみつ ヨーグルト	
★8月末から9月にかけて旬を迎える梨。 おいしい梨を選ぶなら、表皮がざらざらorつるつるとっち？【家庭科】  梨 今がおいしい季節だよ♥			
17 (水)	五穀ご飯	米 麦 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米	835 31.0 2.8
	サバの香り揚げ	サバ しょうゆ にんにく しょうが 片栗粉 なたね油 酢 砂糖 しょうゆ 長ねぎ 米油	
	冬瓜の煮物	とり肉 米油 酒 冬瓜 にんじん 干しいたけ こんにゃく みりん 砂糖 しょうゆ 枝豆 片栗粉	
★次の都道府県のうち、冬瓜の生産量が日本一なのはどこでしょう？【社会】  冬瓜 秋の産物!! ①愛知県 ②岡山県 ③沖縄県			
18 (木)	キーマカレーライス	米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん とり肉 大豆 ごぼう 赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう 薄力粉 米油 カレー粉	764 30.0 2.5
	ひじきサラダ	芽ひじき 小松菜 にんじん キャベツ しょうが 酢 塩 砂糖 しょうゆ 米油 ごま油 白ごま	
★今日のひじきサラダに使われているドレッシングの隠し味はなんでしょう？【給食】 ①しょうが ②レモン ③おろし玉ねぎ			
19 (金)	みそラーメン	中華麺 米油 しょうが にんにく トウバンジャン みそ キャベツ 緑豆もやし にんじん コーン 酒 しょうゆ こしょう ラー油 ごま油 にら 長ねぎ ぶた肉	759 30.0 3.8
	かぼちゃチーズ春巻き	春巻きの皮 かぼちゃ 牛乳 チーズ 砂糖 なたね油	
	飲むヨーグルト	アシドミルク(砂糖 脱脂粉乳 全粉乳)	
★大昔、種だけ食べられていた食材は次のうちどれでしょう？【社会】 ①すいか ②ピーマン ③かぼちゃ			

日・曜日	献立名	主な食品	
20 (土)	もち麦ご飯	米 麦 もち麦	 718 31.5 3.0
	しらすのおかかふりかけ	しらす干し 白ごま ゆかり かつお節	
	野火止小のうま塩キャベツ	キャベツ きゅうり 塩 にんにく ごま油 薄口しょうゆ 塩昆布	
	肉じゃが	米油 ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 砂糖 みりん 酒 しょうゆ	
★新座市産のじゃがいもが登場！じゃがいもは植物のどの部分を食べているでしょう？【理科】 ①実 ②茎 ③根			
22 (月)	みそカツ丼	米 麦 とり肉 塩 こしょう 酒 薄力粉 パン粉 なたね油 ごま油 にんにく 砂糖 みそ しょうゆ 白ごま キャベツ	783 36.0 3.3
	豆腐のすまし汁	豆腐 えのきたけ 小松菜 長ねぎ 酒 しょうゆ 塩	
★新人戦まであと1週間。“みそカツ食べて、試合に勝つ(カツ)!!”ゲン担ぎです。 関東地方ではとんかつにソースをかけるのが一般的ですが、みそだれをかけるのが一般的なのは何地方でしょう？【社会】①東北地方 ②東海地方 ③九州地方			
24 (水)	きなこ揚げパン	ツイストパン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 食塩) なたね油 きな粉 砂糖 塩	783 29.8 4.2
	ボトフ	米油 ぶた肉 レバー入りウインナー 白ワイン にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ マッシュルーム こしょう 薄口しょうゆ 塩	
	海藻サラダ	海藻ミックス サラダこんにゃく にんじん 小松菜 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 塩 酢 米油 ごま油	
★9月24日は「海藻サラダの日」ということで海藻サラダが登場！海藻類には独特なヌルヌルとした食感があります。この成分は次のうちどれでしょう？【保健】①カリウム ②マグネシウム ③食物繊維			
25 (木)	豚キムチ丼	米 麦 ぶた肉 にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ 長ねぎ しょうが にんにく 米油 トウバンジャン テンメンジャン 酒 しょうゆ 塩 片栗粉	788 33.1 3.1
	トック入リスープ	米油 とり肉 酒 にんじん 玉ねぎ 緑豆もやし たけのこ 塩 こしょう しょうゆ しょうが トック(米粉 食塩) ごま油 卵	
	ぶどう食べ比べ	巨峰 ロザリオピアンコ	
★ぶどうにはたくさんの品種がありますが、次の2つのうち実際に存在するのはどちらでしょう？ 【技術】 A, 瀬戸ジャイアンツ B, 倉敷タイガース			
29 (月)	小松菜のアーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ	スパゲティ 米油 オリーブ油 にんにく ベーコン 塩 唐辛子 小松菜 しょうゆ 白ワイン こしょう	717 26.4 2.2
	ツナサラダ	コーン キャベツ きゅうり 米油 酢 塩 薄口しょうゆ 白ワイン こしょう ツナ	
	にんじんケーキ	卵 薄力粉 砂糖 米油 にんじん ベーキングパウダー 粉糖	
★9月29日は「洋菓子の日」ということで、手作りにんじんケーキが登場！調理員さんの渾身の一品★ “アーリオ・オーリオ”とはどのような意味でしょう？【家庭科】 ①ベーコンとオリーブオイル ②唐辛子とオリーブオイル ③にんにくとオリーブオイル			

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月の平均値	753	29.7	24.9	333	99	3.1	3.5	268	0.74	0.57	35	3.0	6.8
学校給食摂取基準	760	24.7~ 38.0	16.8~ 25.3	450	120	4.5	3	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

※エネルギー値は食品成分表5訂の値により調整しています。