

10月

予定献立表

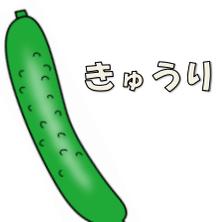


我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価				
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		主な栄養素	成長期に特に大切な栄養			
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂類 種実類		カルシウム mg	鉄 mg		
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
2	火	○	キムチチャーハン	わかさぎフリッター 鶏だんごスープ	柿	豚肉 鶏肉 卵 白花豆	牛乳 わかさぎ	人参 小松菜	ねぎ しょうが 白菜 もやし 柿	米 春雨	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	890 kcal 35.1 g 30 g 3 g	454	3.8	
3	水	○	ご飯 韓国のり	鶏とカシューナッツの炒め物 かにかまと卵のスープ	生ブルー	鶏肉 卵 かに かま 豆腐	牛乳 のり	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜	たけのこ ねぎ しょうが 大根 干し椎茸 ブルー	米 砂糖 里芋	油 ごま油 カシューナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	821 kcal 32.2 g 25 g 3.1 g	318	3.2	
4	木	○	ご飯	親子煮 キャベツのみそ汁	グレープフルーツ	鶏肉 卵 生揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ グレープフルーツ	米 じゃがいも 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 kcal 34 g 24.9 g 2.8 g	438	4.4	
5	金	○	きな粉揚げパン	我孫子産野菜の日 ミネストローネ わかめサラダ いりこナッツ			ウインナー 豚肉 ベーコン ツナ きな粉 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ わかめ いりこ	人参 トマト	玉ねぎ もやし キャベツ セロリ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	916 kcal 36.1 g 37.1 g 4.3 g	511	4.3
9	火	○	ご飯	さばのごまみそ焼き のり和え けんちん汁	バナナ	さば 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 のり	人参 小松菜	もやし ねぎ 大根 ごぼう バナナ	米 じゃがいも	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	827 kcal 36.6 g 21.7 g 2.7 g	424	4.4	
10	水	○	オムライス	ごまドレッシング ポテトポタージュ	ブルーベリー ゼリー	鶏肉 卵 豆腐 白花豆	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ コーン もやし キャベツ きゅうり	米 麦 ゼリー 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油 ごま バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	840 kcal 27.9 g 25.9 g 4 g	397	5.2	
11	木	○	まいたけご飯	ししゃもの彩り揚げ 五目金平 大根と油揚げのみそ汁	巨峰	鶏肉 卵 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ししゃも 青のり	人参 いんげん 小松菜	ごぼう たけのこ れんこん 大根 まいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 kcal 35 g 24.9 g 4.3 g	487	4.2	
12	金	○	テーブルロール いちごジャム	秋の香りシチュー ひじきのごまネーズサラダ	グレープフルーツ	鶏肉 ハム	牛乳 粉チーズ ひじき 生クリーム	人参 ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ しめじ キャベツ グレープフルーツ	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 kcal 30.2 g 32.1 g 3.5 g	461	3.0	
15	月	○	ご飯 手作りソフトツナふりかけ	さといものそぼろ煮 むらくも汁	生ブルー	ツナ 鶏肉 豚肉 卵 大豆	牛乳 青のり	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ えのき ねぎ ブルー	米 里芋 砂糖 でんぶ	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	836 kcal 33.4 g 21.4 g 2.8 g	334	3.4	
16	火	○	さつまいもおこわ	三色豆の卵焼き 野菜のごまあえ なめこのみそ汁	ヨーグルト	卵 ベーコン 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 なめこ ねぎ	米 もち米 さつまいも 砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	819 kcal 30.9 g 23.7 g 4.5 g	614	5.5	
17	水	○	ご飯	さんまのトマトソース ごぼうサラダ もずくのかきたま汁	巨峰	さんま 卵 ハム	牛乳 もずく	人参 トマト	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ 大根 巨峰 えのき にんにく	米 でんぶ 砂糖	油 ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	913 kcal 28.9 g 35.4 g 2.7 g	308	2.4	
18	木	○	セサミトースト	ポークビーンズ チキンサラダ		大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし	パン 砂糖 じゃがいも	油 マーガリン ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	917 kcal 36.5 g 34.9 g 3.3 g	435	3.4	
19	金	○	ご飯	ホキのきのごまネーズ焼き 粉ふきいも 豚汁	柿	ホキ 豚肉 豆腐	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ えのき ごぼう 大根 ねぎ 柿	米 こんにやく じゃがいも 里芋	マヨネーズ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	870 kcal 34.7 g 22.3 g 2.8 g	357	3.3	
22	月	○	えびピラフ	シーチキンオムレツ 野菜スープ	白桃ゼリー	えび ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ グリーンピース	米 麦 じゃがいも ゼリー	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 33.6 g 26.5 g 4.4 g	397	3.2	
23	火	○	吹き寄せご飯	鮭のもみじ焼き コーン入りおひたし かぶのみそ汁	みかん	鶏肉 鮭 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 干し椎茸 しめじ コーン もやし かぶ みかん	米 麦 砂糖	マヨネーズ くり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	845 kcal 38.4 g 27.8 g 4 g	404	4.1	
24	水	○	マーボー丼	きゅうりの変わり漬け 春雨スープ	オレンジ	豚肉 豆腐 鶏レバー 卵 なると	牛乳	人参 小松菜	干し椎茸 ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし オレンジ	米 麦 春雨 でんぶ	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 kcal 34.7 g 25 g 4.1 g	492	4.4	
25	木	○	ご飯 手作り青菜ふりかけ	吉野煮 白菜のみそ汁	グレープフルーツ	鶏肉 いか かつお節 うずらの卵 油揚げ	牛乳 リゾット	小松菜 いんげん	ごぼう たけのこ 白菜 ねぎ グレープフルーツ	米 でんぶ 砂糖 里芋	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 kcal 38.4 g 22 g 3.6 g	497	4.9	
26	金	○	チキンカレーライス 福神漬	豆腐とひじきのサラダ	キウイ	鶏肉 豆腐 ハム	牛乳 ひじき	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり キウイ	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 kcal 31.1 g 24.5 g 3.9 g	435	3.5	
30	火	○	菜飯	おでん わかめとツナの和え物	りんご	揚げポール 生揚げ 竹輪 さつま揚げ うずら ツナ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 キャベツ りんご	米 じゃがいも	マヨネーズ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	846 kcal 33.6 g 25.8 g 5 g	477	4.7	
31	水	○	スパゲティ ミートソース	ブロッコリーと ポテトのサラダ	米粉の パンフキンケーキ	牛肉 卵 ハム	牛乳 粉チーズ	人参 マト パセリ ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ 米粉 砂糖 じゃがいも	油 マーガリン アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	875 kcal 33.4 g 31.3 g 3.4 g	410	3.7	
											今月の平均	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	855 kcal 33.7 g 27.1 g 3.6 g	433	4.0	
											文部科学省基準	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 kcal 28.0 g 26.0 g 3.0 g	420	4.0	

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。

今月の我孫子産野菜



食器を大切に!
9月は20枚も食器が割れてしまいました。
割らないように丁寧に扱ってくださいね。