

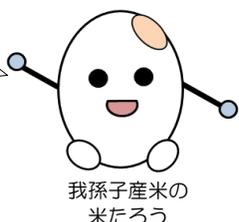
10月 予定献立表

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			Kcal g	たんぱく質 g	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	mg	mg			
1	火	○	ご飯	鶏とがゆ・ナッツの炒め物 にら玉汁	グレープフルーツ	鶏肉 なた 卵 豆腐	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にら 人参	たけのこ ねぎ 干し椎茸 しょうが グレープフルーツ	米 でんぶん 砂糖 さといも	がゆ・ナッツ 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 33.1 27.2 2.9	327	2.9	
2	水	○	まいだけご飯	揚げ豆腐 コーン入りおひたし お講汁	ドライブルー	鶏肉 卵 かつお節 生揚げ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	ねぎ まいだけ もやし コーン 大根 ブルー	米 麦 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 37.6 25.1 4	531	5.5	
			我孫子産野菜の日													
3	木	○	はちみつパン	秋の香りシチュー 海藻サラダ	キウイ	鶏肉 白大豆 ツナ	牛乳 生クリーム 粉チーズ 海藻	人参 かぼちゃ プロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり キウイ	パン じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	823 30.2 26.8 3.9	446	2.2	
4	金	○	ご飯	筑前煮 なめこのみそ汁	巨峰	鶏肉 豆腐 生揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう たけのこ 大根 ねぎ なめこ 干し椎茸 巨峰	米 砂糖 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	795 33.4 18.1 3.4	419	4.0	
7	月	○	マーボー丼	春雨スープ	バナナ	豚肉 豆腐 なた レバー	牛乳	にら 小松菜 人参	ねぎ しょうが もやし たけのこ にんにく 干し椎茸 バナナ	米 麦 砂糖 春雨	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 33.8 23.9 3.7	478	4.2	
			我孫子産野菜の日													
8	火	○	さつまいもおこわ	さんまの梅煮 ひじきのマリネ 豚汁	オレンジ	さんま ささみ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ねぎ きゅうり ごぼう 大根 オレンジ	米 もち米 さつまいも こんにやく じゃがいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 34 29.6 5.2	441	5.0	
			我孫子産野菜の日													
9	水	○	ご飯	ししゃもの彩り揚げ ごぼうサラダ むらこ汁	グレープフルーツ	ハム たまご 鶏肉	牛乳 青のり ししゃも	人参 小松菜	ごぼう キャベツ きゅうり えのき ねぎ グレープフルーツ	米 小麦粉 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	804 32.4 24.4 2.3	447	3.0	
			我孫子産野菜の日・目の愛護デー献立													
10	木	○	スパゲティ ミートソース	ごまドレサラダ	ブルーベリーの 米粉ケーキ	牛肉 大豆 卵	牛乳 粉チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり マッシュルーム ブルーベリー	スパゲティ 小麦粉 米粉 砂糖	油 ごま くるみ マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	879 30.3 35.4 3.5	424	3.5	
11	金	○	ご飯	鮭のもみじ焼き のり けんちん汁	生ブルー	鮭 豚 豆腐 かつお節	牛乳 のり	人参 小松菜	もやし ごぼう 大根 ねぎ ブルー	米 こんにやく じゃがいも	マヨネーズ ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 36.4 25.2 2.1	396	3.5	
15	火	○	キムチチャーハン	手作り春巻き わかめスープ	フルーツゼリー	牛肉 卵 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら チンゲン菜	しょうが ねぎ にんにく もやし たけのこ コーン 干し椎茸	春雨 砂糖 小麦粉 米 春巻きの皮 でんぶん 麦 ゼリー	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 29 25.1 3.8	382	7.3	
16	水	○	チキンカレーライス 福神漬	ツナと大豆のサラダ	キウイ	鶏肉 ツナ 大豆 レバー	牛乳 チーズ 粉チーズ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり キウイ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	バター 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	857 31.4 25.9 3.8	394	3.1	
17	木	○	五目ご飯	揚げ出し豆腐かにあんかけ もずくのかき玉汁 いりこナッツ	みかん	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 かに	牛乳 いりこ もずく	人参 小松菜 いんげん	たけのこ ごぼう コーン 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 でんぶん	油 アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 35.4 27.9 3.7	527	4.5	
18	金	○	さんまご飯	宝袋 キャベツの塩昆布和え のっぺい汁	柿	さんま 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 こんぶ ひじき	人参 いんげん 小松菜	しょうが ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり 柿	米 麦 砂糖 でんぶん こんにやく じゃがいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 32.2 26.1 3.1	429	3.7	
21	月	○	えびピラフ	ホキのガーリックナッツ焼き 白花豆のスープ	オレンジ	えび ホキ ベーコン 白花豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム セロリ オレンジ グリーンピース にんにく	米 麦 じゃがいも	油 バター マヨネーズ アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 36.4 30.4 4.3	420	2.5	
22	火	○	ご飯	干草焼き じゃがいもの金平 キャベツのみそ汁	ヨーグルト	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 いんげん 万能ねぎ 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 31 22.8 3.4	540	4.5	
23	水	○	セサミトースト	ポークビーンズ チキンサラダ		豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし コーン	パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	899 35.2 33.4 3.5	432	3.4	
24	木	○	ひじきご飯	ししゃものごま揚げ 金時豆の甘煮 かにかまのスープ	バナナ	鶏肉 豆腐 かにかま 油揚げ 卵 金時豆	牛乳 ししゃも ひじき	人参 小松菜 いんげん	たけのこ ねぎ 大根 バナナ	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぶん	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	846 38 24.6 4.1	611	5.6	
25	金	○	ご飯 手作り青菜ふりかけ	さといものそぼろ煮 大根のみそ汁	グレープフルーツ	鶏肉 大豆 油揚げ かつお節	牛乳 リメンジャコ わかめ	人参 いんげん 小松菜	大根 玉ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 さといも	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 29.8 17.2 3.8	404	4.0	
29	火	○	菜飯	おでん れんこんサラダ	りんご	揚げポール さつま揚げ ちくわ がんも うずら卵 ハム 生揚げ	牛乳 こんぶ	人参	きゅうり キャベツ れんこん りんご 大根	米 じゃがいも こんにやく	ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	854 33.4 26.5 4.7	453	4.0	
30	水	○	吹き寄せご飯	鯖の文化干し きゅうりの土佐漬 かぶのみそ汁	みかん	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	人参 かぶの葉 いんげん	きゅうり かぶ 干し椎茸 しめじ ごぼう ねぎ みかん	米 麦 砂糖	ごま くり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 37.3 24.9 4.1	384	4.0	
			ハロウィン献立													
31	木	○	ソフトフランスパン	かぼちゃのミートソース焼き コーンサラダ アルファベットスープ	オレンジ	牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ もやし しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり オレンジ	パン 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 36.6 30.5 4.2	423	3.0	
											今月の平均		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	827 33.7 26.2 3.7	443	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	820 30.0 26.2 3.0	450	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。

給食のお米は1年を通して我孫子市の
田んぼでとれた「コシヒカリ」を使っているよ。
今月のお米から今年とれたおいしい新米に
変わるよ！



我孫子産米の
米たろう



我孫子産野菜の
トマ子ちゃん

我孫子産野菜の日には、
地元の農家の方が届けてくれた採れたての新鮮な野菜
を使って給食を作っているよ。
今月の我孫子産野菜はきゅうりとかぼちゃだよ。

