



# 10 月 献 立 表



令和2年度  
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名			おもな材料とその働き				栄養量					
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 mg	脂質 mg			
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」											
1	木	○	【十五夜の献立】 里芋とじゃこのご飯	さばの豆板焼き もやしと油揚げの和え物 大根の味噌汁	みたらし 団子	たんぱく質 たんぱく質	無機質 カルシウム	ビタミンC ビタミンC	炭水化物 炭水化物	脂質 脂質	809	34.9	23.9	
2	金	○	ご飯 青菜ふりかけ	生揚げの五目煮 玉ねぎの味噌汁	オレンジ	たんぱく質 たんぱく質	無機質 カルシウム	ビタミンC ビタミンC	炭水化物 炭水化物	脂質 脂質	815	36.5	26.0	
5	月	○	2年6組献立【ポイント】食品の量を考え献立チョイス。テーマをつけて2群をしっかりと！									801	38.4	18.2
			さつま芋ご飯	ますの西京焼き ひじきサラダ チーズ 豚汁	梨						523	2.7	4.2	
6	火	○	ご飯 おからツナ ふりかけ	レバーとじゃがいもの揚げ煮 白菜の味噌汁 煮干し	一口 りんごゼリー						841	32.8	24.5	
7	水	○	チキン カレーライス	福神漬け ごまドレサラダ	ヨーグルト						906	29.6	27.2	
8	木	○	三色ピラフ	ツナオムレツ マカロニスープ 煮干し	冷凍 みかん						414	2.3	3.5	
9	金	○	【体育祭】									812	36.3	25.3
			ビビンバ	にら玉汁 チーズ	フルーツ ゼリー						431	3.0	3.8	
12	月	○	ご飯	納豆 肉じゃが キャベツの味噌汁 チーズ	りんご						775	32.1	22.0	
13	火	○	フレンチ トースト	ポークビーンズ 和風サラダ	オレンジ						493	6.8	3.2	
14	水	○	ご飯	中華風卵焼き 辣白菜(ラーハイツァイ) 春雨スープ じゃこナッツ	バナナ						843	34.1	21.8	
15	木	○	2年2組【ポイント】旬の食材でバランスよく、ボリュームもUP！副菜で不足をカバー！									533	3.8	2.8
			吹き寄せ ご飯	ししゃものごま揚げ ベー卵草 けんちん汁	梨						874	36.9	29.1	
16	金	○	ご飯	豆腐とひじきのハンバーグ キャベツの塩昆布あえ じゃがいもの味噌汁 じゃこナッツ	りんご						428	3.8	3.0	
19	月	○	ご飯	さばのソース煮 野菜のごま酢あえ じゃこナッツ もずくのかきたま汁	菊花みかん						768	26.7	21.1	
20	火	○	2年4組献立【ポイント】主菜を中心に献立作成。しいたけ使い、カルシウム吸収UP！									359	3.4	2.3
			菜飯	筑前煮 なすの味噌汁 きな粉豆	ぶどう						832	39.9	28.5	
21	水	○	シーフードスープ スパゲティ	豆腐とひじきのサラダ 煮干し	さつま芋と りんごの ケーキ						617	4.2	3.8	
22	木	○	2年6組献立【ポイント】全ての食品群の目標達成！秋が旬の食材をたくさん！									793	32.3	22.4
			しめじご飯	サンマの塩焼き 海藻サラダ さつま芋の味噌汁	柿						463	3.9	3.3	
23	金	○	麻婆豆腐丼	きゅうりの土佐漬け わかめスープ	オレンジ						828	30.0	30.6	
26	月	○	ご飯	擬製豆腐 大根と車麩の含め煮 玉葱の味噌汁	グレープ フルーツ						412	3.6	2.9	
27	火	○	あんかけ 焼きそば	わかめサラダ	スイート ポテト						797	34.5	19.2	
28	水	○	ご飯	ホキのチリソースかけ 小松菜ときのこの和え物 じゃこナッツ むらくも汁	パイナップル						436	4.3	3.8	
29	木	○	【十三夜の献立】									818	34.4	24.7
			大豆と昆布の 混ぜご飯	揚げ出し豆腐の五目あんかけ きのこ汁 じゃこナッツ	柿						431	3.5	3.1	
30	金	○	【ハロウィンの献立】									831	37.2	31.0
			黒パン イチゴジャム	水菜とジャコの新サラダ パンプキンシチュー	パンプキン クリームもち						419	3.8	3.9	
											770	33.1	22.6	
											420	3.4	3.4	
											792	33.8	21.8	
											436	4.1	3.2	
											837	31.4	24.3	
											443	3.2	5.6	
											806	34.9	22.7	
											410	3.6	2.8	
											837	32.2	27.8	
											455	4.5	3.5	
											859	28.6	35.6	
											461	2.2	3.8	

☆我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

1か月の平均値	820	33.7	25.0
	456	16.4%	27.4%
	830	13~20 %	20~30 %
文部科学省 基準栄養価	450	4.0	2.5g未満
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)			

### 【ご家庭にお願い】

衛生的に食事をするために、給食時に各自の机にランテクロスを使用します。お手数をおかけしますが、毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチやタオルなどの持参にもご協力ください。

2年生の家庭科では、食生活の自立を学んでいます。まとめとなる「中学生の一日分の献立」を考える授業では、実際にひとり一人が学習を活かして献立を立てました。その中からいくつかを2学期の給食に取り入れていきます。