



# 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
						たんぱく質	無機質	カルシウム	ビタミンC	穀類・いも類・豆類	糖質			
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	まさは 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 じゃこ わかめ	こまつな	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ だいこん	米もち米 さといも 砂糖 団子	油 ごま	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	かつお節 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ じゃこ 昆布	こまつな にんじん	たけのこ 椎茸 玉葱 オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	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。チーズをつけて2群をしっかりと！ 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	ます みそ ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ 梨	米 麦 さつま芋 砂糖 じゃがいも	ごま 油	801	38.4	18.2
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	ツナ おから 豚レバー 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	枝豆 はくさい えのき茸 ねぎ	米 片栗粉 麦 コンヤク じゃがいも 砂糖 ゼリー	ごま 油	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	鶏肉 ツナ みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉葱 しょうが にんにく 大根 キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	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	鶏肉 ツナ 卵 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん パセリ	玉葱 枝豆 キャベツ コーン みかん	米 麦 マカロニ	バター 油	812	36.3	25.3
9	金	○	【体育祭】 ビビンバ	にら玉汁 チーズ	フルーツ ゼリー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん にら	ぜんまい ごぼう にんにく もやし だいこん	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	775	32.1	22.0
12	月	○	ご飯	納豆 肉じゃが キャベツの味噌汁 チーズ	りんご	納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	玉葱 キャベツ もやし えのき茸 ねぎ りんご	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖	油	843	34.1	21.8
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	卵 大豆 ベーコン 豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 キャベツ もやし えのき茸 しょうが オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	バター 油	874	36.9	29.1
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	卵 あさり 鶏肉	牛乳 煮干し	にんじん	たけのこ ショウガ しめじ クリヒス 玉葱 ねぎ 白菜 椎茸 えのき茸 にんにく バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉 はるまめ	油 アーモンド	768	26.7	21.1
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！ 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	鶏肉 油揚げ ベーコン 卵 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな にら	しめじ キャベツ エリンギ ごぼう だいこん ねぎ 梨	米 もち米 さつま芋 砂糖 小麦粉 里芋 片栗粉	ごま 油	832	39.9	28.5
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	豆腐 鶏肉 大豆 ツナ 卵 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 昆布 わかめ 煮干し	玉葱 きゅうり キャベツ ねぎ りんご	米 小麦 砂糖 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま アーモンド	793	32.3	22.4	
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	さば 卵	牛乳 もずく 煮干し	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ 玉葱 えのき茸 ねぎ だいこん みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま アーモンド	828	30.0	30.6
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！ 菜飯	筑前煮 なすの味噌汁 きな粉豆	ぶどう	鶏肉 竹輪 豆腐 油揚げ みそ 大豆 きな粉	牛乳	こまつな にんじん いんげん にら	たけのこ ごぼう 椎茸 なす 玉葱 ぶどう	米 小麦 にやぐ 里芋 砂糖	ごま 油	797	34.5	19.2
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	鶏肉 えび いか あさり 豆腐 ハム 卵	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん ピーマン	玉葱 マッシュルーム しめじ えのき茸 にんにく しょうが きゅうり キャベツ りんご ねぎ レーズン	スパゲティ 米粉 砂糖 小麦粉 さつま芋	油 バター ごま マーガリン	818	34.4	24.7
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！ 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	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	しめじ ごぼう キャベツ もやし きゅうり コーン なめこ 柿	米 麦 砂糖 さつま芋	油 ごま	831	37.2	31.0
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	豆腐 豚肉 大豆 みそ 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん にら	椎茸 しょうが ねぎ にんにく きゅうり 玉葱 コーン えのき茸 オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	770	33.1	22.6
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	豆腐 鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごねぎ だいこん 菜 こまつな	ねぎ しょうが だいこん 玉葱 グレープフルーツ	米 麦 砂糖 こんにやく 焼きふ	油	792	33.8	21.8
27	火	○	あんかけ 焼きそば	わかめサラダ	スイート ポテト	なると いか 豚肉 うずら ツナ 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが 玉葱 はくさい ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり コーン	中華めん 片栗粉 砂糖 さつま芋	油 バター	837	31.4	24.3
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	ホキ ハム 鶏肉 卵	牛乳 煮干し	こまつな にんじん ほうれん草	玉葱 しょうが にんにく もやし しめじ えのき茸 ねぎ ハイツプル	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま アーモンド	806	34.9	22.7
29	木	○	【十三夜の献立】 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	大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 昆布 煮干し	にんじん みつば こまつな	枝豆 ねぎ えのき茸 しめじ なめこ 柿	米 麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	油 アーモンド	837	32.2	27.8
30	金	○	【ハロウィンの献立】 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 クリームもち	パンプキン クリームもち	鶏肉 ベーコン 油揚げ	牛乳 クリーム じゃこ	かぼちゃ ほうれん草 にんじん 水菜	玉葱 マッシュルーム だいこん キャベツ	パン 小麦粉 砂糖 もち	油 バター ごま	859	28.6	35.6

☆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 たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	450	4.0	2.5g未満

【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。