

# 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	カルシウム mg	鉄 mg	
						たんぱく質	無繊維質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
1	水	○	セサミトースト	秋の香りシチュー コーンサラダ	パリッシュ	鶏肉	牛乳 チーズ 小魚	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ グリーンピース ホールコーン	パン さつまいも じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま マーガリン バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	855 30.6 30.5 3.1	513	3.8	
2	木	○	<b>豆腐の日献立</b> マーボー丼	水ぎょうざ	ゼリー	豆腐 豚肉 みそ ミニ餃子	牛乳 わかめ	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく 玉葱 もやし 白菜	米 でんぶ ゼリー	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	846 31.0 34.5 3.2	439	2.7	
3	金	○	わかめ大豆ご飯	ひじき入り卵焼き コーン入りおひたし 石狩汁		卵 鶏肉 みそ 大豆 鮭 糸割り	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 万能ねぎ 小松菜	玉葱 きゃべつ もやし 大根 ホールコーン	米 麦 さとう 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	790 35.5 20.8 3.0	479	3.4	
6	月	○	みそラーメン	カレーパン	杏仁豆腐	豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし きゃべつ ねぎ みかん 黄桃 しょうが きくらげ パイン しなちく ホールコーン	中華麺 パン	ごま油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 27.0 22.4 3.4	425	5.8	
7	火	○	さつまいもご飯	あじフライ 切干大根の煮つけ 沢煮焼	ヨーグルト レーズン	あじフライ さつまいも 鶏肉 枝豆	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 ごぼう ねぎ レーズン	米 もち米 じゃがいも こんにゃく さつまいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 28.5 25.9 2.7	566	3.7	
8	水	○	ご飯 味つけのり	親子煮 きゃべつのみそ汁	ジョア	鶏肉 卵 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ ジョア	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ ねぎ きゃべつ	米 じゃがいも さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 33.7 23.9 2.8	657	4.3	
9	木	○	ご飯	鱈のカレー焼 ひじきのマリネ 豚汁	オレンジ	さば 豚肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	玉葱 きゅうり きゃべつ ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	米 さとう こんにゃく 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	825 35.0 24.4 3.0	410	4.9	
10	金	○	<b>目の愛護デー献立</b> チキンライス	ホキのマヨネーズ焼き ポテトスープ	フルーベリー ヨーグルト	鶏肉 ホキ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	玉葱 にんにく きゃべつ グリーンピース ホールコーン	米 麦 パン粉 いしがら	油 バター マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 34.5 21.5 3.1	495	3.1	
14	火	○	ターメリックライス	チリコンカン かにかまスープ	黄桃	卵 インゲン豆 牛肉 豆乳 ささみ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり セロリ 玉葱 黄桃 にんにく しょうが 大根	パン さとう じゃがいも	バター油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 32.5 27.8 3.0	432	3.9	
15	水	○	ご飯	いかのかりん揚げ ごまあえ すこもり汁	黒糖ピーズ	いか 大豆 うずら卵	牛乳	小松菜 にんじん みずな	しょうが きゃべつ もやし	米 さとう でんぶ じゃがいも 春雨	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 36.3 22.4 3.1	413	3.9	
16	木	○	さんまご飯	宝袋 きゃべつのはちま布あえ のっぺい汁		さんま 宝袋 豚肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	きゃべつ ねぎ しょうが きゅうり ごぼう 大根	米 麦 でんぶ さといも こんにゃく さとう	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 29.6 21.4 3.0	440	3.8	
17	金	○	ご飯 まめまめみそ豆	じゃが芋の南蛮煮 むらくも汁	グレープフルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉葱 えのき茸 ごぼう ねぎ グレープフルーツ	米 さとう じゃがいも でんぶ	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	836 32.5 25.8 3.1	498	3.6	
20	月	○	すぎやき丼	大根のみそ汁	りんご	豚肉 みそ 焼き豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	白菜 玉葱 ねぎ 大根 えのき茸 りんご	米 さとう しらたき	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 32.7 18.2 2.9	390	4.2	
21	火	○	チキンカツサンド	ポテトサラダ ミネストローネ	バナナ	チキンカツ いんげん豆 ソーセージ	牛乳	パセリ にんじん トマト	玉葱 きゃべつ セロリ にんにく バナナ	パン さとう じゃがいも マカロニ	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	817 33.2 31.5 3.1	423	3.2	
22	水	○	梁川めし	じゃが芋のそぼろ煮 だまこ汁	みかん	豚肉 鶏肉 大豆 あさり 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉葱 ごぼう しめじ しょうが ねぎ 大根 みかん	米 麦 じゃがいも だまこもち さとう こんにゃく	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 28.8 16.0 3.0	436	8.3	
23	木	○	ビーフカレーライス	ツナと大豆のサラダ	キウイフルーツ	牛肉 みそ ツナ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 しょうが にんにく りんご きゃべつ きゅうり 福神漬け キウイフルーツ	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	890 31.5 27.3 3.2	406	2.8	
24	金	○	ゆかりご飯	さんまの塩焼き ひじきのごまネーズあえ じゃがいものみそ汁		さんま 油揚げ みそ ハム	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ゆかり	きゃべつ たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	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	812 32.1 28.7 3.3	433	4.4	
28	火	○	茶飯	おでん ピーナツ和え	柿	さつまいも がんも つみれ ちくわ うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん きゃべつ もやし 柿	米 麦 さとう じゃがいも こんにゃく	ピーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	795 35.0 20.5 3.1	453	4.0	
29	水	○	ホットドック	マカロニサラダ カレースープ	ミルメーク	ソーセージ ハム 豚肉 いんげん豆	牛乳	さやいんげん にんじん	きゃべつ きゅうり ホールコーン 玉葱 しめじ	パン さとう マカロニ	油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 35.2 29.8 3.0	405	3.2	
30	木	○	ご飯	ししゃもの彩り揚げ 荳わかめの金平煮 みそなべ汁	グミ	鶏肉 みそ 焼き豆腐 さつまいも	牛乳 ししゃも あおのり 荳わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 白菜 えのき茸 ねぎ	米 天ぷら粉 こんにゃく さとう	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	836 33.8 26.6 3.2	516	4.3	
31	金	○	<b>ハロウィン献立</b> スパゲティ ミートソース	シーザーサラダ	かぼちゃケーキ	牛肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり にんにく ホールコーン	スバゲティ 小麦粉 蒸しケーキ	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 31.8 26.2 2.8	505	3.1	
											今月の平均		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835 32.7 25.5 3.0	462	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 26.0 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。



★今月から新米で一☆  
給食のごはんは、我孫子市でとれた「こしひかり」なんだよ!!