



10月献立表



日	曜日	献立名			おもな材料とその働き					栄養量					
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる						
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物、きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種実類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			9月末から新米！お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月	○	菜飯	レバーの甘辛煮 和風サラダ 豆腐の味噌汁 煮干し	りんご	豚レバー かまぼこ かつお節 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 じゃこ わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	キャベツ もやし えのき草 しょうが ねぎ りんご	米 麦 片栗粉 砂糖	ごま 油	765	36.9	19.0	
												427	11.5	3.8	
3	火	○	ご飯	かれのいガーリック竜田揚げ 野菜のごま煮 白菜の味噌汁	梨	かれい 竹輪 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん ごまつな	ごぼう だいこん はくさい えのき草 ねぎ なし	米 麦 片栗粉 ごんにゃく じゃが芋 砂糖	油 ごま	796	37.4	20.5	
												466	3.8	3.6	
4	水	○	ターメリック ライス	チリコンカン わかめサラダ じゃこナッツ	パイナップル	大豆 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん トマト缶	玉葱 しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり パイナップル	米 麦 米粉 砂糖	油 アーモンド	786	34.7	24.5	
												430	4.7	2.6	
5	木	○	ご飯	豚キムチ炒め じゃが芋のから揚げ チンゲン菜と豆腐のスープ 煮干し	ぶどう	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 のり 煮干し	にんじん にら チンゲン菜	しょうが 玉葱 にんにく はくさい えのき草 干し椎茸 ぶどう	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油	807	36.3	24.0	
												414	4.0	4.2	
6	金	○	さつまいも ご飯	鮭のみそマヨネーズ焼き もやしときゅうりのサラダ 和風人参スープ	梨	さけ みそ ハム 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ごまつな	玉葱 えのき草 きゅうり もやし だいこん しめじ なめこ ねぎ なし	米 麦 さつま芋 片栗粉	ごま 油 エッグケア	770	34.7	25.3	
												369	2.7	4.3	
10	火	○	ご飯 じゃこふりかけ	生揚げのそぼろ煮 たまねぎの味噌汁	オレンジ	かつお節 生揚げ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 じゃこ 昆布 わかめ	にんじん ごまつな	たけのこ 干し椎茸 玉葱 えのき草 オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	792	37.0	25.6	
												558	5.0	3.0	
11	水	○	中華丼	ホッケの油淋鶏ソース 煮干し	菊花みかん	かまぼこ いか 豚肉 うずら卵 ほっけ	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜	干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ しょうが にんにく みかん	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	839	39.0	27.2	
												373	2.9	3.2	
12	木	○	ご飯	さばの豆板醤焼き もやしと油揚げの和え物 さつま芋の味噌汁 チーズ	りんご	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	ごまつな	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ 玉葱 りんご	米 麦 砂糖 さつま芋	ごま	777	35.1	22.5	
												471	4.1	3.1	
13	金	○	チーズ入り カレーライス	ポトフ じゃこナッツ	かぼちゃ プリン	鶏肉 みそ 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん かぼちゃ にんじん	玉葱 しょうが にんにく キャベツ セロリ	米 麦 さつま芋 小麦粉 じゃが芋 プリン	油 バター アーモンド	915	33.5	28.8	
												401	3.9	3.0	
17	火	○	親子丼	キャベツの味噌汁 煮干し	黒糖 アーモンド	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 のり 煮干し	にんじん みつば ごまつな	玉葱 干し椎茸 キャベツ えのき草 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	アーモンド	783	37.4	24.0	
												456	4.8	2.8	
18	水	○	コッペパン	チリミートソース&ウインナー ブロッコリーとポテトのサラダ 白菜とベーコンのスープ 煮干し	柿	ウインナー 豚肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん ブロッコリー	玉葱 しょうが にんにく トマト コーン はくさい かき	パン じゃが芋 砂糖	油	806	33.8	35.2	
												396	2.6	4.1	
19	木	○	ご飯	さばの味噌煮 小松菜ときのこの和え物 里芋の味噌汁 チーズ	りんご	さば みそ ハム 油揚げ	牛乳 チーズ	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし しめじ だいこん りんご	米 麦 砂糖 さといも	油 ごま	818	33.1	30.1	
												450	4.1	3.4	
20	金	○	セルフ オムライス	キャベツとじゃこのサラダ ポトフ	スイート ポテト	鶏肉 卵 油揚げ 豚肉 ウインナー	牛乳 じゃこ 加糖練乳	にんじん 水菜	玉葱 マッシュルーム グリンピース トマト だいこん キャベツ セロリ	米 麦 砂糖 じゃが芋 さつま芋	油 ごま バター	849	32.5	25.5	
												408	3.4	4.4	
23	月	○	フレッシュトマト スパゲティ	わかめサラダ 煮干し	米粉の オレンジ ケーキ	ベーコン ハム 鶏肉 ツナ 卵	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん トマト ピーマン	玉葱 マッシュルーム えのき草 キャベツ コーン きゅうり オレンジ	パン 小麦粉 マーメイド	油 ごま バター	825	34.3	26.0	
												439	2.8	3.4	
24	火	○	ご飯 ツナそぼろ	豚肉と生揚げのみそ炒め もずく入りかきたま汁	きな粉豆	ツナ 大豆 豚肉 みそ 生揚げ ナル 豆腐 きな粉	牛乳 もずく	にんじん ピーマン にんじん ごまつな	しょうが キャベツ 玉葱 ねぎ 干し椎茸	米 麦 砂糖 片栗粉	油	791	38.1	23.4	
												475	4.4	3.2	
25	水	○	ご飯	ししゃものパリパリ揚げ 野菜のごま酢和え きのこ汁	バナナ	豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	しそ葉 にんじん ごまつな	もやし キャベツ だいこん しめじ えのき草 なめこ ねぎ バナナ	米 麦 きゅうり皮 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	768	33.7	21.8	
												537	3.7	2.2	
26	木	○	【十三夜の献立】 大豆と昆布の 混ぜご飯	五目卵焼き 白菜のごまお浸し じゃが芋の味噌汁 煮干し	ミニりんご ゼリー	大豆 鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 みそ	牛乳 昆布 ひじき 煮干し	にんじん ごねぎ ごまつな	枝豆 はくさい 玉葱 干し椎茸 えのき草	米 麦 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 ごま	798	37.5	27.9	
												501	7.6	4.3	
30	月	○	ご飯	きのこソースハンバーグ 野菜ソテー マカロニスープ	ヨーグルト	豚肉 大豆 卵 ハム ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ごまつな	玉葱 えのき草 マッシュルーム しめじ キャベツ コーン	米 麦 パン粉 マカロニ	油	787	32.8	24.2	
												416	3.4	2.5	
31	火	○	かぼちゃ フレンチトースト	豆腐とひじきのサラダ ジャーマンポテトスープ 煮干し	ミニみかん ゼリー	豆腐 ハム ベーコン 卵 ウインナー いんげん豆	牛乳 ひじき チーズ 煮干し	かぼちゃ にんじん	きゅうり キャベツ 玉葱	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 ごま	820	32.5	31.1	
												513	5.2	3.5	

☆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。
☆27日は、職員研修のため給食がありません。

地元産の新米ができました

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。



口中調味

ごはんとおかずを交互に食べると淡泊なごはんとおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられるといわれています。これは「口中調味」といいます。

十三夜

十五夜（中秋の名月）から約1か月後に巡ってくる十三夜は、十五夜に次いで美しい月だといわれ、昔から大切にされてきました。中秋の名月の後なので、「後（のち）の月」とも言われます。また、十三夜には栗や枝豆を食べることから「栗名月（くりめいげつ）」「豆名月（まめめいげつ）」ともいいます。26日の給食は、大豆を使った具だくさんのご飯です。秋の収穫に感謝しましょう。

1か月の平均値

文部科学省 基準栄養価	830	13~20 %	20~30 %
たんぱく質、脂質はエネルギー に対する割合(%)	450	4.5	2.5g 未満

2年生の家庭科では、食生活の自立を学んでいます。「給食の献立」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。10,11月は、各クラスの代表献立を取り入れていきます。