

# 10 月 献 立 表

令和6年度  
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名			おまな材料とその働き						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 g	脂質 g
						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 種類			
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」			たんぱく質	無機質	βカロテン	ビタミンC	炭水化物	油脂			
1	火	○	ご飯	味付けのり 大豆いり肉じゃが きゃべつのみそ汁 じゃこナッツ	ミニみかん ゼリー	豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 味付のり 煮干し	にんじん いんげん	玉葱 キャベツ もやし えのき ねぎ	米 麦 しんじょう じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 アーモンド	789	35.2	19.4
												425	6.7	2.8
2	水	○	菜めし	レバーの甘辛煮 和風サラダ 豆腐のみそ汁 チーズ	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 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ もやし えのき しょうが ねぎ りんご	米 麦 片栗粉 砂糖	ごま油	773	36.3	20.1
												446	11.4	3.9
3	木	○	ご飯	さわらのねぎみそ焼き 鶏と野菜のごま煮 かき玉汁	オレンジ	さわら みそ 鶏肉 生揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ねぎ しょうが ごぼう だいこん えのき オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	油 ごま	818	41.2	23.5
												460	4.4	3.0
4	金	○	ひじきごはん	おからの和風キッシュ もやしのお浸し キムチ入り豚汁 チーズ	梨	鶏肉 油揚げ ベーコン 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき クリーム チーズ	にんじん いんげん こねぎ 水菜 こまつな	玉葱 しめじ もやし だいこん ねぎ 干し椎茸 菜	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	バター ごま	770	35.3	26.9
												574	4.7	4.1
7	月	○	ご飯	豚肉とごぼうのつくね 切干大根のナムル かぶのみそ汁 チーズ	ミニぶどう ゼリー	豚肉 大豆 卵 豆腐 ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん かぶ(菜)	ごぼう れんこん 玉葱 しょうが ねぎ 切干だいこん キャベツ きゅうり かぶ	米 麦 片栗粉 パン粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	796	34.7	25.0
												463	6.1	3.5
8	火	○	豆腐のうま煮丼	ホッケの油淋鶏ソース 煮干	みかん	豆腐 豚肉 うずら 卵 ほっけ	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜	玉葱 ねぎ 干し椎茸 しめじ にんにく しょうが みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま	838	39.7	28.9
												437	4.1	2.8
9	水	○	ご飯	納豆 すき焼き風煮 だいこんのみそ汁	りんご	納豆 豚肉 焼き豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ほうさい ねぎ 干し椎茸 だいこん えのき りんご	米 麦 しんじょう 砂糖	油	780	36.9	23.6
												491	5.0	2.9
10	木	○	ポーク カレーライス	福神漬 水菜とじゃこのサラダ 煮干	オレンジ	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ 煮干し	にんじん 水菜	玉葱 しょうが だいこん キャベツ オレンジ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	841	30.8	27.7
												453	3.6	3.3
11	金	○	【十三夜の献立】 栗ごはん	揚出豆腐きのこあんかけ ツナと大豆のサラダ 大根とかまぼこのかきたま汁	ぶどう	豆腐 大豆 ツナ かまぼこ 卵	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	だいこん えのき しめじ キャベツ ねぎ 巨峰	米 麦 片栗粉 小麦粉	栗 ごま油	781	32.4	28.8
												441	3.9	3.3
16	水	○	ツナピラフ	きゃべつとかぶのスープ じゃこナッツ	トマこめ ケーキ	ツナ 豚肉 卵	牛乳 煮干し	にんじん パプリカ かぶ(菜) トマト	マッシュルーム 玉葱 コーン 枝豆 キャベツ かぶ	米 麦 米粉 小麦粉 砂糖	油 アーモンド バター	800	27.3	27.7
												392	2.5	3.1
17	木	○	チキンクリーム スパゲティ	わかめサラダ 煮干	大学芋	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 脱脂乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん パプリカ ピーマン	玉葱 しめじ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	スパゲティ 米粉 砂糖 さつま芋 水あめ	油 バター ごま	844	32.8	28.6
												459	2.7	2.8
18	金	○	ご飯	さばの味噌煮 小松菜ときのこの和え物 たまねぎのみそ汁 チーズ	りんご	さば みそ ハム 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし しめじ 玉葱 りんご	米 麦 砂糖	油 ごま	816	33.1	30.5
												451	4.0	3.6
21	月	○	きな粉 揚げパン	焼肉サラダ かぶとポテのスープ 煮干	バナナ	きな粉 豚肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 煮干し	にんじん かぶ(菜)	しょうが もやし にんにく ねぎ キャベツ きゅうり かぶ バナナ	パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま	827	30.9	34.2
												401	3.1	3.0
22	火	○	ご飯	五目卵焼き 野菜の海苔おかかあえ じゃがいものみそ汁 じゃこナッツ	ブルーベリー	卵 豚肉 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 ひじき のり 煮干し	にんじん こねぎ こまつな	玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし コーン えのき ブルーベリー	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド	769	33.0	23.3
												455	4.9	2.9
23	水	○	ターメリックライス	チリコンカン フレンチポテトサラダ じゃこナッツ	パイナップル	大豆 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん トマト缶	玉葱 しょうが にんにく コーン きゅうり パイナップル	米 麦 米粉 じゃが芋	油 アーモンド	825	34.9	25.5
												418	4.8	2.2
24	木	○	ご飯	さばの竜田揚げ 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	まさば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	こまつな	しょうが もやし キャベツ 玉葱 りんご	米 麦 片栗粉 砂糖 さつま芋	油 ごま	839	35.0	28.5
												472	4.1	3.1
25	金	○	キムチ チャーハン	かぼちゃの揚げ煮 わかめスープ 青のり大豆	ヨーグルト	豚肉 卵 大豆	牛乳 わかめ 青のり ヨーグルト	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 コーン えのき	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	799	29.4	23.4
												552	4.4	3.2
28	月	○	親子丼	白菜のみそ汁 煮干	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 糸みつば こまつな	玉葱 干し椎茸 ほうさい えのき ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	アーモンド	778	36.9	23.5
												455	4.8	2.8
29	火	○	しめじご飯	ししゃものごま揚げ じゃが芋の煮ころがし もずく入りかきたま汁	柿	鶏肉 油揚げ なると 豆腐 卵	牛乳 ししゃも もずく	にんじん いんげん こまつな	しめじ 枝豆 玉葱 かき	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	ごま油 バター	770	37.7	24.6
												574	4.1	4.0
30	水	○	ご飯	青菜ふりかけ 秋鮭の紅葉焼 里芋のそぼろ煮 けんちん汁	みかん	かつお節 さけ 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ じゃこ	こまつな にんじん いんげん	玉葱 ごぼう だいこん ねぎ みかん	米 麦 砂糖 さいも じゃが芋 こんにゃく	ごま エッグケア 油	810	40.8	21.6
												394	3.5	2.6
31	木	○	黒パン	いちごジャム パンブキンチュウ 枝豆サラダ 煮干	かぼちゃ クリームもち	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 クリーム ひじき 煮干し	かぼちゃ にんじん ほうれん草	玉葱 マッシュルーム 枝豆 もやし	パン ジャム 小麦粉 砂糖 もち	油 バター ごま	843	30.0	35.7
												458	2.6	3.8

☆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。

【ご家庭にお願い】 給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチクロスを使用します。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などの持参にもご協力ください。

## 運動能力アップのかぎは食事

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



## 運動と食事Q&A

Q 練習による疲労を早く回復させる食事はありますか  
A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物(豚肉、大豆製品、ごまなど)をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。



## 給食のお米も 我孫子産の新米です!

ごはんの栄養バランスをアップ!!  
ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



1か月の平均値	805	34.5	26.2
	461	17.1%	29.3%
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	4.0	2.5g未満