



10月献立表



我孫子中学校

日	曜	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分相当量
			主食	主菜・副菜・汁物	デザート	①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜・果物	⑤穀類・芋・砂糖	⑥油脂類						
						たんぱく質	無機質カルシウム	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質						
3	月	○	中華スープ 即席漬け 麻婆茄子丼	チーズ	大豆 豚肉 豆腐 卵	牛乳 昆布 チーズ わかめ	人参 ニラ	きゅうり なす キャベツ メンマ 長葱 しいたけ	米 小麦 砂糖 でん粉	油	884	35.8	27.8	508	4.7	4.5	
4	火	○	大豆カレーシチュー キャベツとリンゴのサラダ (我孫子産野菜の日)	フランス トースト	卵 豆乳 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 グリンピース キャベツ リンゴ	米 小麦 砂糖 じゃが芋	油 バター	970	35.9	35.2	477	4	4.1	
5	水	○	玄米わかめご飯	梨	サーモンカツ 豆まめ味噌汁 じゃが芋ときのこのソテー	卵 油揚げ 鮭 豆腐 豆乳 みそ 大豆	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ブロッコリー 赤ピーマン 小松菜	米 小麦 砂糖 小麦粉	油 小ハ	900	39.1	29.5	396	4.3	3.5	
6	木	○	厚焼き卵 ひじきの五目煮 のっぺい汁	りんご	ご飯 手作りふりかけ	卵 大豆 さつまいも 揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 しらす ひじきのり	人参 小松菜	大根 ごぼう しいたけ リンゴ 枝豆 長葱	米 小麦 砂糖 里芋 こんにゃく でん粉	油 ごま	775	31.2	21	402	4.4	3
7	金	○	かき卵汁 レバーとさつまいものカシュナツ炒め	梨	栗 山菜 おこわ	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 わかめ	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 赤ピーマン	山菜 しいたけ 苜蓿 梨	米 小麦 砂糖 栗 さつまいも でん粉	油	868	36	26.5	359	8.6	4.3
11	火	○	鯖の味噌煮 さつまいものサラダ ダ 生揚げと里芋の味噌汁	フランス ヨーグルト	ご飯 韓国のり	鯖 みそ ハム 厚揚げ	牛乳 のり ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	長葱 玉葱 きゅうり フランス	米 小麦 里芋 さつまいも	油 バター マヨネーズ	918	34.4	27.1	433	3.9	2.7
12	水	○	ポークビーンズ コーンサラダ (我孫子産野菜の日)	ハニー ピーナッツ	エビピラフ	エビ 白印元	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	玉葱 コーン エリンギ レタス キャベツ きゅうり グリン	米 小麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま マヨネーズ 落花生	805	32.4	22.6	362	3.4	3.6
13	木	○	上海焼きそば 大学芋 じゃこと水菜のサラダ (我孫子産野菜の日)	りんご	豚肉 みそ エビ うずら卵	牛乳 しらす干し	人参 チンゲン菜 トマト	筍 玉葱 長葱 キャベツ サイ 水菜 レタス きゅうり キャベツ 大根	麵 つまみ 砂糖	油 ごま	799	29.7	29.2	411	2.8	3.5	
14	金	○	納豆 擬製豆腐 野菜のごま煮	みかん	ご飯 納豆	納豆 卵 豆腐 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき 厚揚げ 鶏肉	人参 万能葱	しいたけ 長葱 ごぼう 大根 みかん	米 小麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	884	37.8	24.2	488	5.2	2.3
18	火	○	きのこカレーライス 福神漬け 海藻サラダ	焼きりんごのメープルシロップかけ	きのこ	鶏肉 みそ	牛乳 粉チーズ わかめ	人参	玉葱 エリンギ しめじ コーン グリンピース リンゴ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃが芋	油 バター	926	27.2	27.3	355	2.4	3.8
19	水	○	玄米焼肉チャーハン 小アジの南蛮漬け 春雨スープ	みかん	豚肉 卵	牛乳 あじ	人参 小松菜 チンゲン菜 ビーマン	玉葱 大根 長葱 ザーサイ メンマ 白菜 筍 みかん	米 玄米 砂糖 でん粉 春雨	油	810	36.7	27.4	588	2.5	3.8	
20	木	○	おでん 卵の醤油煮 浅漬け	フランス ヨーグルト	さつまいもご飯	厚揚げ 卵 さつまいも	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参	大根 きゅうり きやべつ フランス	米 小麦 じゃが芋 さつまいも こんにゃく	油	768	27.8	18.3	469	3.5	3.8
21	金	○	秋刀魚のかば焼き丼 白菜キムチ漬け 豚汁 (我孫子産野菜の日)	柿	秋刀魚 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	長葱 白菜 きゅうり ごぼう 大根 長葱 柿	米 小麦 砂糖 里芋 こんにゃく	油	955	33.5	34.7	366	3.3	3.1	
24	月	○	あさりのチャウダー ほうれん草のサラダ	フランス クリーム	あさり ベーコン ハム	牛乳 クリーム	人参 ほうれん草 小松菜	みかん 桃 リンゴ パイン バナナ 玉葱 大根 コーン	パン 小麦粉 砂糖	油 バター	897	32.5	31.3	466	12.1	4.3	
25	火	○	鯖の塩焼き じゃが芋のきんぴら お講汁	りんご	ご飯 りのつくだ煮	鯖 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 さや印元	キャベツ もやし 大根 フランス	米 里芋 砂糖 じゃが芋 米粉 こんにゃく	油 ごま	837	36.7	23.5	376	4.3	2.9
26	水	○	白菜と肉団子のスープ くらげのあえ物	バナナ	きな粉揚げパン	きな粉 豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長葱 きゅうり 白菜 筍 くらげ バナナ	パン 砂糖 春雨	油 ごま	807	29.3	26.7	371	3.2	3.5
27	木	○	鮭のガーリックナッツ焼き お浸し 大根の味噌汁	みかん	しめじご飯	鶏肉 鮭 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	ごぼう 玉葱 枝豆 しめじ 筍 キャベツ もやし 大根 みかん	米 小麦 砂糖	油 ごま マヨネーズ	794	38.2	27.5	430	4.2	3.1
28	金	○	かぼちゃのミートソース焼き 野菜スープ	りんご	あさり 大豆 ベーコン ハム 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ ビーマン トマト チンゲン菜	玉葱 マツ シュルーム コーン キャベツ リンゴ	米 小麦 砂糖	油	863	31.6	28.1	416	4	4	
☆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下さい											今月の平均栄養価	859	33.7	27.1	426	4.5	3.5
放射性物質検査をした、安心安全な我孫子の新米を使用しています。											文部科学省基準栄養価	850	19~35	27	420	4	3以下