



# 10月 献立表



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん

令和6年度

我孫子市立白山中学校

日	曜日	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		栄養量					
						魚・肉	牛乳	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
			主食	主菜・副菜	デザート	卵・大豆	小魚・海藻	野菜	果物・きのこ	芋類・砂糖	種実類	kcal	g	g	mg	mg	g
						たんぱく質	無機質(カルシウム)	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪						
1	火	○	三色ピラフ	きのこのキッシュ キャベツのスープ 煮干し	オレンジ	鶏肉、ベーコン、卵、白花生豆、白いんげん豆、鶏肉	牛乳、煮干し、クリーム、チーズ	にんじん、こまつな	玉葱、コーン、グリーンピース、しめじ、マッシュルーム、キャベツ、パプリカ	米、麦	油、バター	728	31.0	25.6	440	3.3	4.0
2	水	○	ご飯 手作りツナふりかけ	大豆入り肉じゃが 玉ねぎと豆腐のみそ汁	わらびもち (きな粉)	ツナ、おから、大豆、豚肉、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、いんげん、こまつな	玉葱、えのき茸	米、砂糖、じゃが芋	ごま、油	836	29.9	18.6	415	5.3	3.4
3	木	○	ご飯	さばのクーリンチソースかけ キャベツときゅうりの白キムチ むらくも汁	りんご	さば、鶏肉、卵	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、キャベツ、きゅうり、えのき茸、りんご	米、片栗粉、砂糖	油、ごま	737	31.7	23.7	312	2.5	2.4
4	金	○	マーボー丼	中華わかめスープ 煮干しアーモンド	ヨーグルト	豆腐、豚肉、大豆、豚肉	牛乳、煮干し、わかめ、ヨーグルト	にんじん、にら、パプリカ、こまつな	干し椎茸、ねぎ、コーン	米、麦、砂糖、片栗粉	アーモンド、油	810	37.7	27.3	647	5.8	3.6
7	月	○	わかめご飯	メルルーサのパン粉焼き 野菜のごま酢和え 白菜のみそ汁	みかん	メルルーサ、油揚げ、豆腐	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ、粉チーズ	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、白菜、ねぎ、みかん	米、麦、パン粉、砂糖	ごま、エッグ、ケア	751	33.6	23.9	547	5.1	4.2
8	火	○	五目チャーハン	チンゲン菜と豆腐のスープ 煮干し	キャラメルポテト	豚肉、かまぼこ、卵、鶏肉、なると、豆腐	牛乳、煮干し、クリーム	にんじん、パプリカ、こまつな	ねぎ、パプリカ	米、麦、砂糖、こめ、こめ、はちみつ	油、ごま、アーモンド、バター	755	28.8	24.9	487	5.5	3.2
9	水	○	ご飯	ししゃもの彩揚げ 厚揚げの中華煮 かきたま汁	柿	卵、生揚げ、豚肉、なると、豆腐	牛乳、ししゃものり	にんじん、パプリカ、こまつな	玉葱、干し椎茸、しょうが、柿	米、薄力粉、片栗粉、砂糖	油	816	40.5	29.5	654	4.8	3.6
10	木	○	(目の愛護デー献立) スープスパゲティ	ツナと大豆とチーズのサラダ 煮干し	ブルーベリーケーキ	ベーコン、ツナ、大豆、卵	牛乳、煮干し、チーズ、ヨーグルト、牛乳	にんじん、ピーマン	玉葱、マッシュルーム、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、ブルーベリー	パプリカ、薄力粉、砂糖	油、バター、マーガリン	782	29.3	33.7	416	2.4	2.4
11	金	○	ご飯	和風ハンバーグ もやしと油揚げの和え物 キャベツとこまつなのみそ汁	ひとくちみかんゼリー	鶏肉、豚肉、大豆、豆腐、豆乳、油揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	玉葱、大根、もやし、キャベツ、きゅうり、しめじ	米、パン粉、片栗粉、砂糖	油、ごま	752	33.1	24.6	409	6.2	3.6
15	火	○	(1学期食ベエコ 1年4組リクエスト献立) ココア揚げパン	わかめともやしのサラダ ABCスープ	パイナップル	鶏肉	牛乳、海藻	にんじん、こまつな	コーン、キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱、パイナップル	パン、砂糖、スパゲティ、じゃが芋	油、ごま	714	22.5	22.8	349	2.7	3.1
16	水	○	ご飯	鮭の紅葉焼き ごま酢和え じゃがいもとわかめのみそ汁	柿	鮭、油揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、玉葱、柿	米、砂糖、じゃが芋	エッグ、ケア、ごま	730	31.2	24.2	373	3.3	2.4
17	木	○	チキンカレーライス	ごまドレサラダ 煮干し	みかん	鶏肉、ツナ	牛乳、煮干し、チーズ	にんじん	玉葱、りんご、ピーマン、大根、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	米、麦、じゃが芋、薄力粉、砂糖	油、バター、ごま	812	26.0	24.8	396	2.7	3.5
18	金	○	ご飯	レバーと根菜のみそがらめ キャベツのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁	りんご	豚レバー、ちくわ、豆腐、油揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、いんげん、こまつな	れんこん、ごぼう、キャベツ、もやし、コーン、ねぎ、りんご	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	油、ごま	778	33.5	22.5	410	10.2	2.9
21	月	○	(1学期食ベエコ 2年6組リクエスト献立) コッパパン	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ シチュー	米粉のいちごクレープ	鶏肉、ツナ、白花生豆、白いんげん豆	牛乳、クリーム、粉チーズ	にんじん、かぼちゃ	玉葱、きゅうり、コーン、しめじ	パン、片栗粉、じゃが芋、さつまいも、米粉、ループ	油、バター	854	30.9	31.7	387	3.1	3.3
22	火	○	(我孫子産野菜の日) ご飯	あじのカレー焼き じゃがいものきんぴら みそけんちん汁	みかん	あじ、豚肉、鶏肉、豆腐	牛乳	にんじん、いんげん、こまつな	玉葱、大根、ねぎ、みかん	米、じゃが芋、砂糖、里芋	油、ごま	746	37.2	17.3	433	5.3	3.0
23	水	○	ビビンバ	トック 煮干しアーモンド	りんご	豚肉、鶏肉、卵	牛乳、煮干し	こまつな、にんじん	干しゼンマイ、切干大根、もやし、大根、ねぎ、干し椎茸、りんご	米、麦、砂糖、片栗粉、トック	アーモンド、油、ごま	749	33.8	19.9	426	3.8	3.0
24	木	○	ご飯	五目卵焼き 大根と車ふの含め煮 お講汁 煮干し	オレンジ	卵、鶏肉、大豆、鶏肉、油揚げ、豆腐	牛乳、煮干し、ひじき	にんじん、万能ねぎ、こまつな	玉葱、大根、ねぎ、オレンジ	米、砂糖、車ふ、じゃが芋	油、ごま	775	36.0	24.8	479	4.9	3.7
25	金	○	ターメリックライス	チリコンカーネ ひじきのごまネーズサラダ 煮干し	ヨーグルト	大豆、豚肉、ウィンナー、レバー、さば、ツナ	牛乳、煮干し、粉チーズ、ひじき、ヨーグルト	にんじん	玉葱、きゅうり、キャベツ	米、麦、砂糖	油、エッグ、ケア、ごま	807	34.4	26.8	544	8.3	2.8
28	月	給食はありません															
29	火	○	ご飯	たらのおーらソースかけ キャベツのじゃこあえ 田舎汁	りんご	たら、生揚げ	牛乳、ちりめんじゃこ	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、大根、ねぎ、りんご	米、片栗粉、砂糖、じゃが芋	エッグ、ケア、ごま、油	739	32.1	21.9	441	3.3	3.3
30	水	○	ご飯	豚肉と生揚げのみそ炒め 鶏団子汁 煮干し	みかん	豚肉、生揚げ、鶏肉	牛乳、煮干し	にんじん、こまつな	干し椎茸、たけのこ、キャベツ、ねぎ、白菜、みかん	米、砂糖、片栗粉	油	752	35.7	23.3	503	3.9	2.8
31	木	○	(ハロウィン献立) トマトスパゲティ	ツナサラダ チーズ	パンブキンパイ	鶏肉、ベーコン、ツナ、卵	牛乳、チーズ、粉チーズ、練乳	にんじん、トマト、ピーマン、パプリカ、かぼちゃ	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	スパゲティ、パプリカ、油、バター	砂糖	823	31.5	38.1	401	2.4	2.9
											今月の平均	774	32.4 (16.7%)	25.2 (29.3%)	451	4.5	3.2
											栄養量の基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	4.5	2.5 未満

※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。  
 ※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。  
 ※食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが見かけで平均約9%減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

- ・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。
- ・エッグケアは卵不使用のマヨネーズ風味調味料です。