



10月 給食献立表



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					
			主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉	②牛乳	③緑黄色	④その他の野菜	⑤穀類	⑥油脂	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
						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)	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂肪						
1	火	○	(我孫子産野菜の日) きのこの卵焼き ご飯	茎わかめのきんぴら 味噌けんちん汁	ひとくちゼリー (ぶどう)	ツナ 鶏卵 いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	しめじ エリンギ マッシュルーム	米 砂糖	油 ごま油	735	27.6	19.7	427	7.6	3.5
2	水	○	大豆入り ミート スパゲティ	和風サラダ いりこアーモンド	バナナ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	マッシュルーム 玉葱 セロリ	スパゲティ 砂糖	油 アーモンド	636	30.3	20.6	397	3.9	3.3
3	木	○	鯖のオレンジ煮 ご飯	野菜のおかか和え 白菜とわかめのみそ汁	米粉 アップル ケーキ	鯖 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	オレンジ 生姜 ねぎ キャベツ	米 砂糖	ごま バター	880	28.4	31.7	480	3.0	2.8
4	金	○	(10/4は いわしの日) いわしのカリカリフライ ご飯	回鍋肉(ホイコーロー) 中華卵スープ	オレンジ	いわし 豚肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 にんにく 生姜	米 砂糖	油 ごま油	838	36.4	25.0	473	3.6	2.8
7	月	○	丸ルサの葱みそ焼き ご飯	小松菜のごま和え 五目汁	白玉あずき	丸ルサ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ねぎ もやし 大根 玉葱	米 砂糖	ごま 白玉	718	31.1	12.8	443	5.1	2.0
8	火	○	ポークカレー 麦ご飯	ミニオンズポテト グリーンサラダ	巨峰 & シャイン マスカット	豚肉 あさり	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり	米 麦 小麦粉	油 バター	851	29.1	26.3	391	4.3	2.6
9	水	○	鶏とごぼうのつくね ご飯	ポテトサラダ 大根のみそ汁	りんご (シナノ スイート)	鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 玉葱 ねぎ きゅうり とうもろこし	米 砂糖	油 ごま	803	29.7	25.8	386	4.0	3.0
10	木	○	(目の愛護デー) きのこご飯	鯖のアーモンドがらめ 野菜のごま酢和え	ブルーベリー ゼリー	油揚げ さわら	牛乳	人参 小松菜	エリンギ しめじ えのきたけ ごぼう	米 麦 砂糖	油 ごま	764	30.4	27.9	408	5.7	3.2
11	金	○	(生徒会任命式) ちらし寿司	鶏の和風ステーキ お祝いすまし汁	ヨーグルト	油揚げ 鶏卵	牛乳 のり	人参 小松菜	かんぴょう 干し椎茸 大根	米 砂糖	ごま	761	33.4	25.4	586	6.7	3.3
15	火	○	(我孫子産野菜の日) 麦ご飯・ 味付け海 苔	里芋コロッケ 千切りキャベツ 茄子と玉葱のみそ汁	豆乳 みかん ムース	鶏肉 いんげん豆	牛乳 のり	人参	キャベツ なす 玉葱 ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま油	822	24.8	23.3	548	4.1	3.1
16	水	○	麦ご飯	たらの薬味焼き かぶの和え物	バナナ	たら ちくわ	牛乳	人参 小松菜	にんにく かぶ とうもろこし 大根	米 麦 小麦粉	油 ごま油	712	30.8	15.0	388	4.1	2.6
17	木	○	あんかけ 焼きそば	豆腐のピリ辛スープ	オレンジ ケーキ	いか えび うずらの卵	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉葱 干し椎茸 きくらげ	麵 澱粉	バター 油	824	37.0	31.4	464	7.0	3.9
18	金	○	麦ご飯	いわしの更紗揚げ 野菜のおひたし	パイナップル	いわし 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし 玉葱	米 麦 砂糖	油 ごま	732	28.3	22.4	411	4.5	2.5
21	月	○	ご飯・ 韓国のり	ししゃもの南蛮漬け 豚小間のカムジャタン	みかん	豚肉 あさり	牛乳 のり	人参 ピーマン	玉葱 ねぎ えのきたけ	米 砂糖	油 ごま油	740	32.4	17.7	568	5.1	2.8
22	火	○	ご飯	豆入り卵焼き 五目きんぴら	りんご (ぐんま名月)	鶏卵 レンズ豆 いんげん豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ごぼう たけのこ 枝豆	米 砂糖	油 ごま油	755	30.2	19.7	410	5.2	3.2
23	水	○	ご飯	生揚げと野菜の炒め煮 かぶとしめじのみそ汁	柿	豚肉 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 かぶの葉	エリンギ たけのこ キャベツ 枝豆	米 砂糖	油 ラー油	690	29.1	20.3	534	4.4	2.6
24	木	○	いちご 揚げパン	ポトフ いりこアーモンド	バナナ	豚肉 ウインナー	牛乳 煮干し	人参 ブロッコリー	玉葱 キャベツ	パン 砂糖	油 アーモンド	843	33.3	29.2	401	4.2	2.8
25	金	○	栗ご飯	秋刀魚の塩焼き 大根おろし 筑前煮	ひとくちプリン	さんま 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 たけのこ ごぼう 干し椎茸	米 砂糖	油 ごま油	841	34.2	29.8	459	5.6	3.8
29	火	○	(我孫子産野菜の日) 麻婆 豆腐丼	バンサンスー いりこカシューナッツ	大学芋	鶏肉 豆腐	牛乳 煮干し	人参 にら	干し椎茸 たけのこ にんにく 生姜 玉葱	米 麦 砂糖	油 ごま油	816	27.5	21.8	465	3.4	2.7
30	水	○	ご飯	千草焼き たらこの炒り煮	みかん	鶏肉 鶏卵	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱 ごぼう ねぎ 大根	米 砂糖	油 ごま油	715	28.6	20.1	382	4.0	2.7
31	木	○	ゆかり ご飯	厚揚げの甘辛焼き かぼちゃサラダ	パイナップル	生揚げ 鶏肉	牛乳 しらすばし	かぼちゃ 人参	玉葱 ねぎ 大根 ごぼう 白菜	米 麦 砂糖	油 ごま油	820	30.3	26.2	560	4.6	3.4

☺ 食材の発注の都合上、献立を一部変更させていただくことがありますので、ご了承ください。
 ☺ 今月は、新米を使用しています！お米の美味しさを感じて頂けるように麦を入れない日を多くしています。
今月の給食目標・・・生活習慣病と食事の関係を知ろう！
 生活習慣病の予防には、栄養管理がかかせません。食事について給食を通して学びましょう。

今月の平均	778	30.8	23.6	458	4.6	3.0
栄養量の基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	4.5	2.5

