



10月給食予定献立表

令和5年9月29日
我孫子市立湖北台中学校

今月の給食目標；生活習慣病と食事の関係をしよう（心や体を健康に保つための「望ましい食生活」とは何か考えてみましょう。）

日付・曜	牛乳	献立名	主食	主菜・副菜	デザート	血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養価			
						①魚・肉 卵・大豆 蛋白質	②牛乳 小魚・海藻 無機質カルシウム	③緑黄色 野菜 カロチン	④その他の 野菜・果物 ビタミンC	⑤穀類 芋・砂糖 炭水化物	⑥油脂 脂質	主な栄養		成長期に大切な 栄養	
2月	○	創立記念献立	赤飯	鶏のからあげ かつお節 お祝いすまし汁	手作り 紅白ゼリー	ささげ 鶏肉 かつお節 豆腐 なた豆 卵	牛乳 わかめ 寒天 乳酸菌飲料 生 クリーム	人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 もち米 でんぷん	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 kcal 31.5 g 29.6 g 2.6 g	337 mg	2.4 mg
3火	○		フレンチ トースト	ミネストローネ ごまドレサラダ	生ブルー	卵 ベーコン ウィンナー 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー にんにく もやし キャベツ きゅうり ブルー	パン 砂糖 薄力粉 マカロニ じゃが芋	バター 油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 30.8 g 28.2 g 3.6 g	404 mg	2.7 mg
4水	○		ひじきご飯	ししゃもの磯部フリッター 野菜のごま酢和え じゃがいも団子汁	みかん	鶏肉 油揚げ 卵 豚モモ	牛乳 ひじき ししゃも 青のり	人参 いんげん 小松菜	キャベツ もやし 干し椎茸 大根 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 薄力粉 じゃが芋 でんぷん	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 kcal 32.2 g 29.0 g 3.0 g	555 mg	4.8 mg
5木	○		ご飯	さばのねぎみそ焼き 野菜のアーモンド和え かぶのみそ汁	ヨーグルト	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 カル鉄 ヨーグルト	小松菜 人参	ねぎ 生姜 キャベツ もやし かぶ えのきたけ	米 麦 砂糖	アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	773 kcal 35.5 g 22.8 g 2.4 g	544 mg	6.7 mg
6金	○		チキン カレーライス	わかめサラダ 煮干し	オレンジ	鶏肉 みそ ツナ	牛乳 粉チーズ わかめ 煮干し	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご キャベツ もやし きゅうり オレンジ	米 麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖	油 マーガリン ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 kcal 30.4 g 30.1 g 3.1 g	412 mg	3.2 mg
10火	○	目の愛護デー献立	ご飯	納豆 親子煮 大根のみそ汁	ブルーベリー ゼリー	納豆 鶏肉 卵 生揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	836 kcal 38.2 g 27.6 g 2.6 g	455 mg	7.2 mg
11水	○	我孫子産野菜の日	コッパパン チョコクリーム	秋の香りシチュー コーンサラダ	バナナ	鮭 鶏肉 白花豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 ブロッコ リー	ほんしめじ 玉ねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり バナナ	パン じゃが芋 さつま芋 薄力粉 砂糖	油 マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	840 kcal 31.3 g 27.6 g 3.4 g	402 mg	3.4 mg
12木	○		ご飯	じゃがいもの南蛮煮 むらくも汁 大豆のしゃりしゃり揚げ	りんご	豚モモ 生揚げ なた豆 卵 大豆	牛乳 わかめ 青のり	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 えのきたけ ねぎ りんご	米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	765 kcal 31.0 g 20.5 g 2.7 g	393 mg	4.1 mg
13金	○		さつま芋ご飯	ししゃもの彩り揚げ ごぼうサラダ なめこのみそ汁	ヨーグルト	卵 ハム 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	ごぼう きゅうり キャベツ 大根 なめこ ねぎ	米 麦 さつま芋 薄力粉 砂糖	ごま油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 kcal 33.1 g 26.8 g 3.4 g	613 mg	4.0 mg
16月	○		ご飯	さばのごまみそ焼き 大豆もやしのあえ物 さつま汁	みかん	さば みそ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	大豆もやし もやし にんにく ごぼう 大根 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 さつま芋 こんにゃく	ごま ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	780 kcal 34.6 g 23.9 g 2.7 g	442 mg	4.6 mg
17火	○		ご飯 粉豆腐のふりかけ	レバーと根菜の甘辛和え かにかまのかきたま汁	柿	かつお節 凍り豆腐 豚レバー 卵 大豆 みそ かにかま 豆腐	牛乳 青のり	小松菜	生姜 れんこん ごぼう もやし 大根 ねぎ 柿	米 麦 砂糖 米粉 でんぷん 里芋	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 kcal 35.8 g 20.8 g 2.6 g	444 mg	10 mg
18水	○		セサミトースト	ポークビーンズ コールスローサラダ	オレンジ	大豆 ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり オレンジ	パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	842 kcal 33.9 g 32.9 g 3.3 g	416 mg	3.3 mg
19木	○		ご飯 ひじきふりかけ	たらゆかりパン粉焼き じゃがいもの金平 大根のみそ汁	グレープフルーツ	かつお節 たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 粉チーズ わかめ	人参 いんげん 小松菜	大根 えのきたけ ねぎ グレープフルーツ	米 麦 砂糖 パン粉 じゃが芋	ごま マヨネーズ 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	772 kcal 34.2 g 23.4 g 3.5 g	433 mg	4.5 mg
20金	○		わかめご飯	ますの紅葉焼き 油揚げと野菜のあえ物 煮干し お講汁	みかん	ます 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	人参 小松菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま マヨネーズ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 36.8 g 28.4 g 3.3 g	540 mg	4.8 mg
23月	○		ご飯	とうふの真砂揚げ キャベツの塩昆布和え 豚汁	柿	豆腐 大豆 鶏肉 あさり えび 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜 キャベツ ごぼう 大根 柿	米 麦 でんぷん じゃが芋 こんにゃく	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	764 kcal 28.7 g 26.0 g 2.0 g	501 mg	5.9 mg
24火	○		ピビンバ	中華コーンスープ	手作り 黒ごまプリン	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	ぜんまい 生姜 にんにく 大根 大豆もやし もやし コーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん プリンの素	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 kcal 32.4 g 28.7 g 2.8 g	432 mg	3.6 mg
25水	○		ご飯	メルルーサのチーズピカタ 春雨のごま炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ぶどうゼリー	メルルーサ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 チーズ わかめ	人参 いら 小松菜	もやし たけのこ 干し椎茸 生姜 玉ねぎ	米 麦 薄力粉 春雨 砂糖 じゃが芋 ゼリー	バター 油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	755 kcal 32.3 g 19.7 g 2.8 g	383 mg	4.6 mg
26木	○		吹き寄せご飯	ひじき入り卵焼き のっぺい汁	きなこ大豆	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 大豆 きな粉	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	干し椎茸 ほんしめじ ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋 でんぷん	栗 ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	772 kcal 35.3 g 25.1 g 2.8 g	405 mg	5.2 mg
27金	○		メキシカン ライス	おからのキッシュ 野菜スープ 煮干しアーモンド	オレンジ	ウィンナー あさり 豚肉 おから ベーコン 卵	牛乳 チーズ 生クリーム 煮干し	人参 赤ピーマン ピーマン ほうれん草 小松菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ オレンジ	米 麦 じゃが 芋	油 マーガリン アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 kcal 34.1 g 31.6 g 4.2 g	455 mg	4.9 mg
31火	○		ツイストパン	パンプキンシチュー ツナサラダ	焼きりんご	豚肉 ベーコン 豆乳 ツナ	牛乳 生クリーム	かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし りんご	パン 薄力粉 砂糖	油 マーガリン ごま バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 kcal 28.6 g 33.7 g 2.9 g	367 mg	2.0 mg

【生涯にわたって健康な体作りを～望ましい食生活はグー・パー食生活～】

主菜は「グー」

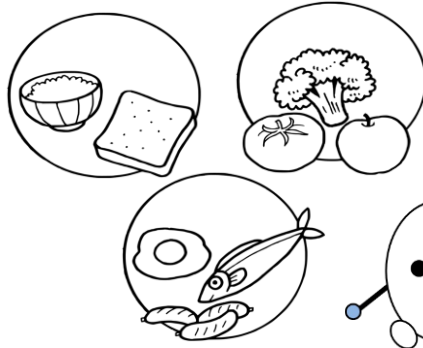
主菜の1食分の量は
グーの大きさ 厚さ 2cmをめやすに！
*グーのかたまりの
大きさではありません！

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
パーにたっぷりめぎして！
片手の上に
になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



今月の平均 [たんぱく質：17% 脂質：30%]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 kcal 33.0 g 26.8 g 3.0 g	447 mg	4.6 mg
基準値 [たんぱく質・脂質 =摂取エネルギー比]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 13~20% 20~30% 2.5以下	450 mg	4.5 mg

バランス良く食べよう！