



# 10月給食予定献立表

令和6年9月30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知らう（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	献立名	献立名	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	
1火	創立記念献立 赤飯	鶏肉のバーベキューソースかけ もやしのナムル お祝いすまし汁	カスタードプリン	小豆 鶏肉 豆腐 なた	牛乳 わかめ	小松菜 人参	りんご 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎしモン もやし 大根	米もち米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 プリン	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 kcal 29.6 g 27.7 g 2.7 g	388 mg	3.2 mg
2水	コッペパン いちごジャム	秋の香りシチュー コーンサラダ	オレンジ	鮭 鶏肉 ベーコン 白花豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 ブロッコリー	ジャム ほんしめじ 玉ねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり オレンジ	パン じゃが芋 さつま芋 小麦粉 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	817 kcal 32.5 g 29.0 g 3.6 g	406 mg	2.0 mg
3木	ご飯 手作り青菜ふりかけ	たらのゆかりパン粉焼き じゃがいもの金平 なめこのみそ汁	ヨーグルト	かつお節 たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉チーズ ヨーグルト	小松菜 人参 いんげん	大根 なめこ ねぎ	米 麦 砂糖 パン粉 じゃが芋	ごま マヨネーズ ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	761 kcal 35.7 g 21.4 g 3.0 g	573 mg	6.0 mg
4金	ご飯	さばの香り焼き ごぼうサラダ 具だくさんみそ汁	りんご	さば ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ 大根 ぶなしめじ ねぎ りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	780 kcal 28.9 g 32.0 g 2.2 g	347 mg	2.9 mg
7月	ご飯	ししゃものいそべ揚げ 春雨のごま炒め のっぺい汁	みかん	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも あおのり	人参 にら 小松菜	もやし 菊 干し椎茸 生姜 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 麦 春雨 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 kcal 32.7 g 25.4 g 2.3 g	537 mg	3.3 mg
8火	ご飯	じゃがいもの南蛮煮 むらくも汁	きな粉大豆	豚肉 きな粉 さつま揚げ 生揚げ 卵 なたと豆腐 大豆	牛乳 わかめ	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	米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	785 kcal 32.8 g 19.8 g 2.8 g	458 mg	6.0 mg
9水	ツナと卵の トースト	焼肉サラダ 白菜スープ	グレープフルーツ	ツナ 卵 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり レモン 白菜 グレープフルーツ	パン 砂糖	油 マヨネーズ ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 kcal 35.1 g 33.6 g 3.9 g	492 mg	3.3 mg
10木	目の愛護デー献立 かき揚げ丼	水菜とじゃこのサラダ かぶのみそ汁	ブルーベリー ゼリー	大豆 あさり いか えび 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 干しえび ちりめんじゃこ	人参 みつば 水菜 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 キャベツ かぶ えのきたけ ねぎ	米 麦 さつま芋 小麦粉 米粉 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 kcal 32.3 g 23.1 g 3.4 g	526 mg	8.8 mg
11金	親子丼	カリカリポテトサラダ 我孫子産野菜のみそ汁	ぶどうゼリー	鶏肉 卵 ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 里芋 ゼリー	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 kcal 34.2 g 23.4 g 3.6 g	365 mg	5.9 mg
15火	マーボー丼	中華スープ 煮干しアーモンド	チョコバナナ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 卵	牛乳 もずく 煮干し	にら ほうれん草	干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ レタス バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉 チョコレート	油 ごま油 アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 33.4 g 28.0 g 3.4 g	498 mg	4.1 mg
16水	メキシカンライス	おからのキッシュ 野菜スープ	りんご	ウィンナー ベーコン あさり 卵 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜 赤ピーマン ピーマン ほうれん草	玉ねぎ コーン マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ りんご	米 麦 じゃが芋	油 マーガリン バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 kcal 31.9 g 29.2 g 4.0 g	392 mg	4.5 mg
17木	わかめご飯	ますの紅葉焼き 油揚げと野菜の和え物 煮干し お講汁	オレンジ	鮭 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 オレンジ	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	787 kcal 37.2 g 27.8 g 3.3 g	542 mg	4.9 mg
18金	きなこ揚げパン	肉団子スープ ツナと大豆のサラダ	グレープフルーツ	きな粉 豚肉 鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜	生姜 ねぎ 干し椎茸 菊 もやし 白菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ グレープフルーツ	パン 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	874 kcal 38.5 g 31.0 g 3.0 g	497 mg	6.6 mg
21月	吹き寄せご飯	ひじき入り卵焼き ハリハリ漬け じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	みかん	鶏肉 油揚げ 卵 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき きわかめ わかめ	人参 いんげん 小松菜	干し椎茸 ほんしめじ ごぼう 玉ねぎ 切り干し大根 みかん きゅうり 生姜 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	栗 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	762 kcal 30.4 g 23.5 g 3.5 g	447 mg	5.2 mg
22火	ターメリックライス ドライカレー	ひじき入りコールスローサラダ コンソメスープ	りんご	大豆 豚肉 鶏肉 ウィンナー	牛乳 粉チーズ ひじき ヨーグルト	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	バター 油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	845 kcal 34.4 g 30.8 g 2.5 g	366 mg	4.1 mg
23水	ご飯 ミックス納豆	親子煮 大根のみそ汁	オレンジ	納豆 かつお節 鶏肉 卵 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	野沢菜 人参 いんげん 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 大根 えのきたけ オレンジ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	790 kcal 36.8 g 25.3 g 2.9 g	441 mg	4.8 mg
24木	ひじきご飯	ししゃもの彩り揚げ 野菜のごま和え さつま汁	ひとくち 牛乳プリン	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ししゃも	いんげん 人参 ピーマン 小松菜	キャベツ もやし 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 プリン さつま芋 こんにゃく	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 35.6 g 26.2 g 3.5 g	615 mg	5.7 mg
25金	ご飯	揚げぎょうざ 春雨サラダ わかめと卵のスープ	マスカットゼリー	豚肉 大豆 かまぼこ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にら 人参 小松菜	キャベツ ねぎ 生姜 にんにく きゅうり もやし	米 麦 ぎょうざの皮 春雨 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	783 kcal 27.4 g 24.0 g 2.9 g	376 mg	7.2 mg
29火	チキン カレーライス	わかめサラダ 煮干しアーモンド	グレープフルーツ	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 きゅうり にんにく りんご キャベツ もやし グレープフルーツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 マーガリン ごま アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	886 kcal 30.1 g 32.1 g 3.3 g	382 mg	2.9 mg
30水	ご飯 手作りひじきふりかけ	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 レバー 豆腐 大豆 みそ かにかま 卵	牛乳 ひじき	小松菜	蓮根 ごぼう もやし 大根 ねぎ 柿	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	785 kcal 32.1 g 19.6 g 2.8 g	399 mg	9.8 mg
31木	スパゲティ ナポリタン	コールスローサラダ	かぼちゃケーキ	ウィンナー ハム 卵	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	バター 油 マヨネーズ マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	901 kcal 28.4 g 34.5 g 1.9 g	349 mg	2.3 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」**

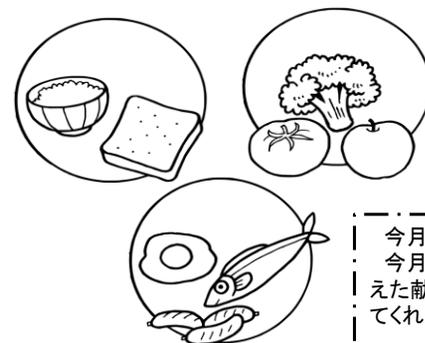
主菜の1食分の量はグーの大きさ厚さ2cmをめやすに！  
\*グーのかたまりの大きさはありません！

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をぎして！  
片手の上になるくらい

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：16.2% 脂質：29.9%]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 kcal 32.9 g 27.0 g 3.1 g	447 mg	4.9 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 g以下	450 mg	4.5 mg

今月も2年生が考えた献立が登場します。  
今月は、2年1組6班、2年2組2班、2年3組2班、4班、8班の考えた献立が出ます。栄養バランスが良く、みんなが喜ぶ献立を考えてくれました。献立を考えてくれた2年生に感謝して食べましょう！