



10月 献立表



令和3年9月29日
我孫子市立久ヶ崎中学校

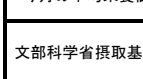
日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るものとなる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー					
		主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類・砂糖類	油脂類・糖類	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
					たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	kcal	g	g	mg	mg	g
10月	○	中華丼	パンサンスー煮干し	さつまいもチップス	えび、いか、豚肉、うずら卵、ハム	牛乳、煮干し	ニンゲンツァイ、にんじん	はくさい、玉葱、ねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、もやし	米、麦、かたくり粉、はるさめ、砂糖、さつまいも	油、ごま	810	29.1	25.1	393	3.1	3.4
4	○	ご飯	肉じゃが納豆わかめとツナのおえ物	みかん	納豆、豚肉、ツナ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、ごまつな	玉葱、干し椎茸、キャベツ、コーン、しょうが、みかん	米、麦、じゃがいも、はちみつ、砂糖	油、ごま	794	28.5	20.8	376	3.4	2.5
5	○	ターメリックライス	えびのクリーム煮カリカリポテトサラダ大豆小魚カレー風味	パイナップル	えび、あさり、ベーコン、白花豆、豆腐、大豆	牛乳、クリーム、チーズ、煮干し	にんじん、パセリ	玉葱、もやし、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、パイナップル	米、麦、じゃがいも、はちみつ、砂糖	バター、油	846	29.5	28.2	434	7.3	2.2
6	○	キムタクご飯	切干大根入り卵焼き豚汁	梨	豚肉、卵、ツナ、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、こねぎ、ごまつな	はくさい、大根、ねぎ、切干大根、玉葱、えのきたけ、だいこん、干し椎茸、ごぼう、なし	米、麦、砂糖、じゃがいも、こんにやく	ごま、油	807	29.6	32.4	377	3.3	4.2
7	○	ご飯	たらのポテトチーズ焼き五目きんぴら豆もやしのみそ汁	ココア大豆	たら、さつま揚げ、豚肉、豆腐、みそ、大豆	牛乳、クリーム、チーズ、くわかめ	にんじん、さやいんげん、ごまつな	玉葱、ごぼう、れんこん、えのきたけ、豆もやし、にんにく、ねぎ	米、麦、じゃがいも、こんにやく、砂糖	バター、ごま	819	37.7	23.0	456	3.6	3.8
8	○	スパゲッティミートソース	きゃべつとりんごのサラダ煮干し	米粉のブルーベリーケーキ	大豆、豚肉、豚肝臓、ツナ、卵、白花豆	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん、トマト	玉葱、しょうが、にんにく、セロリ、マッシュルーム、りんご、キャベツ、きゅうり、レモン、ブルーベリー	スパゲッティ、薄力粉、砂糖	油、マーガリン	824	31.8	26.3	412	4.0	2.8
11	○	ご飯	さばのカレー焼きひじきの五目煮きゃべつと油揚げのみそ汁	オレンジ	さば、大豆、油揚げ、竹輪、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、ごまつな	玉葱、キャベツ、えのきたけ、オレンジ	米、麦、こんにやく、砂糖	油	831	34.0	32.2	363	3.9	3.6
12	○	さつまいもご飯	厚揚げと豚肉のみそ炒めかき玉汁	きなこシューナッツ	豚肉、生揚げ、みそ、なると、豆腐、たまご、きな粉	牛乳、わかめ	にんじん、ごまつな	たけのこ、玉葱、キャベツ、干し椎茸、ねぎ、えのきたけ	米、もち米、砂糖、かたくり粉	ごま、カシューナッツ	780	31.3	24.7	469	4.3	4.2
13	○	丸パン	チキン南蛮タルタルソースフレンチサラダミネストローネ	一口ももゼリー	鶏肉、卵、豚肉、ウィンナー、ベーコン、いんげんまめ	牛乳、ヨーグルト、チーズ	パセリ、にんじん、トマト、缶詰(ホール)	しょうが、玉葱、きゅうり、レモン、キャベツ、きゅうり、セロリ、にんにく	パン、薄力粉、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、マカロニ、ゼリー	油、エッグケア	909	40.6	35.5	342	4.6	4.0
14	○	木の葉丼	もやしと油揚げのみそ汁根菜チップス	みかん	かまぼこ、鶏肉、たまご、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ、あおのり	にんじん、こねぎ、ごまつな	干し椎茸、玉葱、もやし、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、れんこん、みかん	米、麦、砂糖、かたくり粉、さつまいも	油	805	32.4	21.2	370	3.9	3.8
15	○	ハヤシライス	きゃべつとじゃこのサラダ煮干し	オレンジ	牛肉、油揚げ	牛乳、クリーム、じゃこ、煮干し	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、だいこん、きゅうり、レモン、オレンジ	米、麦、薄力粉、砂糖	油、バター、ごま	809	30.4	24.8	403	3.5	3.0
18	○	十三夜の献立きのこご飯	さわらの紅葉焼き田舎汁	白玉あずき	鶏肉、油揚げ、さわら、豚肉、豆腐、あずき	牛乳	にんじん、ごまつな	えだまめ、ぶなしめじ、えのきたけ、はくさい、だいこん、ねぎ	米、砂糖、さといも、こんにやく、白玉団子	エッグケア、油	876	34.5	29.8	332	2.8	2.9
19	○	我孫子産野菜の日ご飯	レバーとじゃがいもの揚げ煮大根とわかめのみそ汁煮干し	グレープフルーツ	かつお節、豚肝臓、油揚げ、みそ	牛乳、じゃこ、わかめ、煮干し	ごまつな、にんじん	しょうが、玉葱、えだまめ、だいこん、ねぎ、えのきたけ、グレープフルーツ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	ごま、油	850	33.1	25.9	440	9.8	3.4
20	○	豆腐とえびのチリ煮丼	ごぼうのチャプチェカリカリ大豆カレー風味	パイナップル	豆腐、えび、大豆、鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん、にら	たけのこ、干し椎茸、ねぎ、にんにく、しょうが、干し椎茸、ごぼう、玉葱、パイナップル	米、麦、砂糖、かたくり粉、はるさめ	油、ごま	854	38.2	25.4	443	4.0	3.0
21	○	ごぎつねご飯	わかさぎの磯辺揚げみそけんちん汁アーモンド	パナナ	鶏肉、油揚げ、卵、鶏肉、豆腐、みそ	牛乳、わかさぎ、あおのり	にんじん、ごまつな	しょうが、えだまめ、だいこん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、パナナ	米、麦、砂糖、薄力粉、かたくり粉、さといも、こんにやく	油、アーモンド	743	30.0	25.2	526	3.1	2.6
22	○	ツナトースト	わかめサラダポトフ煮干し	オレンジ	ツナ、ハム、ウィンナー、豚肉、ベーコン	牛乳、チーズ、わかめ、煮干し	にんじん、かぶ(葉)	コーン、玉葱、キャベツ、きゅうり、しょうが、かぶ、オレンジ	パン、砂糖、じゃがいも	エッグケア、油、ごま	851	37.0	32.7	544	2.6	4.3
25	○	ガーリックチャーハン	中華風卵焼き春雨スープ	ヨーグルト	ベーコン、卵、鶏肉、なると	牛乳、しらす干し、ヨーグルト	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、こねぎ、ごまつな	にんにく、コーン、玉葱、たけのこ、干し椎茸、しょうが、ねぎ、えのきたけ、はくさい	米、麦、砂糖、かたくり粉、はるさめ	ごま、油	792	28.9	23.6	531	2.6	3.5
26	○	ご飯	さばのオレンジ煮野菜のアーモンド和えもずく入りかきたま汁	りんご	さば、鶏肉、豆腐、たまご	牛乳、もずく	ごまつな、にんじん	しょうが、ねぎ、れんこん、もやし、えのきたけ、玉葱、りんご	米、麦、砂糖、かたくり粉	アーモンド	807	30.1	29.9	335	3.0	2.9
27	○	体育祭応援献立	チキンカレーライス切干大根のサラダ煮干し	フルーツジュレポンチ	鶏肉、豚肝臓、みそ、ツナ	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、切干大根、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイナップル、もも缶	米、麦、薄力粉、じゃがいも、砂糖、ゼリー	油、バター、ごま	933	28.7	25.9	390	3.5	3.0
28	○	ご飯	大豆とじゃこの揚げ煮きゃべつと浅漬け大根と豚肉のみそ煮 チーズ	みかん	大豆、生揚げ、豚肉、みそ	牛乳、じゃこ、昆布、チーズ	にんじん、だいこん菜	きゅうり、キャベツ、しょうが、レモン、だいこん、ごぼう、干し椎茸、みかん	米、麦、かたくり粉、砂糖、こんにやく	ごま、油	803	32.0	27.6	527	4.5	2.5
29	○	シーフードピラフ	パンプキングラタンレモンドレッシングサラダ	一口ぶどうゼリー	えび、あさり、いか、ベーコン、白花豆、豆腐、ハム	牛乳、チーズ	にんじん、かぼちゃ	玉葱、コーン、グリーンピース、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、レモン	米、麦、マカロニ、薄力粉、砂糖、ゼリー	油、バター	837	28.1	26.8	394	7.1	3.3

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。



おいしい我孫子の新米を味わうな～

～持ち物のお願～
・ランチクロス(毎日清潔なものを)
・エプロン、三角巾(給食当番で使用)



今月の平均栄養価	828	32.2(116%)	27(29%)	422	4.2	3.1
文部科学省摂取基準	830	エネルギーの13-20%	たんぱく質の20-30%	450	4.5	2.5未満