					10月		献立表 🕝				令和3年9月29日 我孫子市立久寺家中学校	
日	牛	7	献立名		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		』ル ぱ 📠 シ 鉄 相	
曜	十乳		T		魚・肉・卵・大豆	牛乳·小魚 海藻	緑黄色野菜 ビタミンA	その他の野菜	穀類·芋類 砂糖	油脂類 種実類	ギー く 見 ウ 当 量	
		主食	主菜・副菜	テ゛サ゛ート	たん白質 えび, いか,	無機質 (カルシウム) 牛乳、煮干し	(カロテン) チンゲンツァ	ビタミンC はくさい 玉夢 ねぎ	炭水化物 米, 麦,	脂質 油,ごま	kcal g g mg mg g	
金	0	中	華 井 バンサンスー 煮干し	さつまいも チップス	版肉, うずら卵, ハム	176, 36 1 0	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	かたくり粉. はるさめ. 砂糖. さつまいも	ш, с с	810 29.1 25.1 393 3.1 3.4 さつまいもは不足しがちな食物繊維が豊富。 県内では香取や成田市などで多く栽培されています。	
4 月	0	ご飯	肉じゃが 納豆 わかめとツナの和え物	みかん	納豆, 豚肉, ツナ	牛乳, わかめ	にんじん, さやいんげ ん, こまつな	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, しらたき, 砂糖	油, ごま	794 28.5 20.8 376 3.4 2.5 秋はりんごやみかんなど国産の果物 が出回ります。旬の味を楽しみましょ う。	
5	0	我孫子産野菜 ターメリック ライス	の日 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, 豆乳,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 トッピングの干切りポテトがよいアクセントになります。人気のサラダ料理です。	
6	0	キムタク ご飯	切干大根入り卵焼き 豚汁	梨	取肉, 卵, ツナ, 豆腐, みそ	牛乳	にんじん, こねぎ, こまつな	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, こんにゃく	ごま,油	807 29.6 32.4 377 3.3 4.2 千葉県は梨の収穫量全国一位。今 月は「あきづき」や「新高(にいたか)」 が出回ります。	
<u>水</u> 7	0	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, くきわかめ	パセリ, にんじん, さやいんげ ん, こまつな	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, こんにゃく, 砂糖		819 37.7 23.0 456 3.6 3.8 マッシュボテトにクリームを加え、 チーズをのせて焼きます。淡泊な白身魚にはおすすめの料理法。	
<u>木</u> 8 金	0	スパー目の愛護デー	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 ブルーヘブリー 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,	玉葱、しょうが、 にんにく、セロリー、 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, マーカ・リン	824 31.8 26.3 412 4.0 2.8 10月10日は目の愛護デー。ブルーベリーの色素、アントシアニンは目の疲労回復に効果あり。	
11	0	ご飯	ボージ 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, こまつな	玉葱, キャベツ, えのきたけ, オレンジ	米,麦, こんにゃく, 砂糖	油	831 34.0 32.2 363 3.9 3.6 カレー粉やすりおろし玉葱で下味を つけるので、魚の臭みも気にならなく なります。	
12 火	0	さつまいも ご飯	厚揚げと豚肉のみそ炒め かき玉汁	きなこカシューナッツ	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, こまつな	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, さつまいも, 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 カシューナッツなどの種実(ナッツ)類には、不足しがちなビタミン、ミネラル類が含まれます。	
13	0	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	ーロ 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, きゅうりピクルス, レモン, キャベツ, きゅうり, セロリー, にんにく	パン,薄カ粉. 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 宮崎県発祥のご当地料理。パンにはさんでパーガーでいただきます。サラダもはさむのがおすすめ。	
14	0	木の	葉 丼 もやしと油揚げのみそ汁 根菜チップス	みかん	かまぽこ, 鶏肉まぱ, た油揚そ みそ	牛乳, わかめ, あおのり	にんじん, こねぎ, こまつな	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 かまぼこや青ネギを卵でとじた関西 地方の家庭料理。具材を木の葉に見 立てて切ったことから名付けられた。	
15 金	0	ハ+	ア 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 牛肉を赤ワインで煮たハヤシライス はデミグラスソースも加わり、本格的 な味わい。	
18	0	+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, あずき	牛乳	にんじん, こまつな	えだまめ, ぶなしめじ, えのきたけ, はくさい,だいこん, ねぎ	こんにゃく, 白玉団子		876 34.5 29.8 332 2.8 2.9 日本には十五夜の後のお月見があ ります。「栗名月」、「豆名月」ともよば れます。	
19 火	0	我孫子産野菜の ご飯 青菜ふりかけ	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	こまつな, 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, 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 鉄が豊富なレバー。赤身肉、まぐろ、 あさり、大豆製品にも含まれます。	
20 水	0	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 チャプチェは春雨、細切りの肉、野菜 を炒めた韓国料理。甘辛の味付けに します。	
21	0	こぎつね ご飯	わかさぎの磯辺揚げ みそけんちん汁 アーモンド	バナナ	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, こまつな	しょうが、えだまめ、 だいこん、ごぼう、 ねぎ、干し椎茸、 バナナ	米, 麦, 砂糖, 薄力粉, かたくいも, こんにゃく		743 30.0 25.2 526 3.1 2.6 三角に切った油揚げがこぎつねの耳 のようなことから名付けられた、静岡 県の学校給食発祥メニュー。	
22	0	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、ズ、 チーズ、 わかし	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 ツナ、コーン、たまねぎをマヨネーズ であえ、チーズをのせて焼くボリュー ムのあるトーストです。	
25 月	0	ガーリック チャーハン	中華風卵焼き 春雨スープ	ヨーク゛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, にんじしん, こまった	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 にんにくは青森県で栽培が盛んです。ビタミンB1が多く、疲労回復効果があります。	
26 火	0	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	こまつな、にんじん	しょうが, ねぎ, かが, キャベツ, もやし, えのきたけ, 玉葱, りんご	米,麦,砂糖,かたくり粉	アーモント	807 30.1 29.9 335 3.0 2.9 世界では15,000種類もあるりんご。 日本では青森県、長野県で栽培が盛んです。	
27 水	0	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, パイン缶,	米, 麦, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖, ゼリー		933 28.7 25.9 390 3.5 3.0 「燃えろ紅青 掴め全笑 描く勝利の 1ページ」 秋空のもと、全力でがんぱろう!	
28 木	0	ご飯	大豆とじゃこの揚げ煮 きゃべつの浅漬け 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, じま布, チーズ	にんじん, だいこん葉	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, こんにゃく	ごま,油	803 32.0 27.6 527 4.5 2.5 カルシウム豊富な大豆とじゃこを油で 揚げて、甘辛味にします。ご飯と一緒 にいただきましょう。	
29	0		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	ーロ ぶどう ゼリー	えび, あさり,いか, ベーコン, 白花豆, 豆乳,ハム	牛乳、チーズ	にんじん, かぽちゃ	玉葱, コーン, グリンピース, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, レモン	米, 麦, マカロニ, 薄カ粉, パン粉, 砂糖, ゼリー	油, バター	837 28.1 26.8 394 7.1 3.3 かぼちゃは、カロテン、ビタミンO、E やカリウムなどのミネラル類を豊富 に含みます。	
※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 味わううな~ ・エプロン、三角巾(給食当番で使用)									今月の平均栄養価 文部科学省摂取基準		828 32.2 27 422 4.2 3.1 830	