

10月 献立表



令和4年9月30日
我孫子市立久寺家中学校

日・曜	牛乳	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		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類	油脂類						
		主食	主菜・副菜	デザート	たん白質	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						
3	○	ご飯	肉豆腐 きやべつとツナのごまマヨ和え カシューナッツカレー風味	バナナ	豚肉、豚肉、焼き豆腐、ツナ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、こまつな	干し椎茸、ぶなしめじ、玉葱、しょうが、キャベツ、コーン、キャベツ、バナナ	米、麦、しらたき、砂糖	エッグゲア、ごま、がよナツツ	781	30.3	28.1	438	4.4	2.9
4	○	我孫子産野菜の日 こぎつねご飯	いわしのカリカリフライ 小松菜とかまぼこの和え物 さつま汁	巨峰 & シェインマスカット	鶏肉、油揚げ、いわし、かまぼこ、豚肉、かつお節、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、えだまめ、もやし、キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう	米、麦、砂糖、さつまいも、こんにやく	油、ごま	765	29.1	28.8	465	4.4	3.1
5	○	ターメリックライス	チリコンカーネカレー風味 きやべつとりんごのサラダ 煮干し	乳酸菌飲料	大豆、豚肉、豚肝臓、ウィンナー、ツナ	牛乳、チーズ、煮干し、乳酸菌飲料	にんじん、青ピーマン	玉葱、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり、レモン	米、麦、薄力粉、砂糖	バター、油	787	34.1	27.7	512	8.3	3.0
6	○	目の愛護デー(10/10) ご飯	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 大根と卵のスープ	ブルーベリーゼリー	鶏肉、ベーコン、豆腐、たまご	牛乳	にんじん、青ピーマン、こまつな	しょうが、たけのこ、玉葱、だいこん、ねぎ	米、麦、さつまいも、かたくり粉、砂糖、ゼリー	油	789	27.5	21.7	340	4.9	3.2
7	○	十三夜の献立(10/8) 栗ご飯	さわらの紅葉焼き けんちん汁	白玉あずき	さわら鶏肉、豆腐、あずき	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ	米、さといも、こんにやく、砂糖、白玉団子	栗、エッグゲア、油	794	29.7	23.4	304	2.7	2.6
11	○	ポークカレーライス	わかめサラダ チーズ	パイナップル	豚肉、豚肝臓、みそ、ツナ	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、パイナップル	米、麦、薄力粉、砂糖	油、バター、ごま	851	28.5	32.3	559	2.9	3.1
12	○	ご飯	いろいろ納豆 筑前煮 もやしと油揚げのみそ汁	みかん	納豆、かつお節、鶏肉、さつま揚げ、生揚げ、油揚げ、みそ	牛乳、あおのり、じゃこ、わかめ	のざわな、にんじん、さやいんげん、こまつな	ねぎ、だいこん、ごぼう、干し椎茸、たけのこ、もやし、玉葱、えのきたけ、みかん	米、麦、こんにやく、じゃがいも、砂糖	油	724	34.8	18.5	431	4.2	3.7
13	○	丸パン	たらのフライ タルタルソース フレンチサラダ 野菜スープ	バナナ	たら、卵、鶏肉	牛乳、ヨーグルト	パセリ、にんじん、こまつな	玉葱、きゅうり、レモン、キャベツ、きゅうり、ぶなしめじ、コーン	パン、薄力粉、パン粉、砂糖、マカロニ、じゃがいも、バナナ	油、エッグゲア	787	32.9	29.3	351	2.1	2.9
14	○	ビビンバ	中華コーンスープ 煮干し	ヨーグルト	牛肉、豚肝臓、みそ、ベーコン、豆腐、たまご	牛乳、ヨーグルト、煮干し	ほうれんそう、にんじん、こまつな	干しぜんまい、にんにく、豆もやし、もやし、だいこん、コーン、玉葱、干し椎茸	米、麦、こんにやく、砂糖、かたくり粉	油、ごま	904	35.9	35.7	607	4.7	3.8
17	○	バターライス	えびとあさりのクリーム煮 カリカリポテトサラダ	オレンジ	えび、あさり、ベーコン、白花豆、豆乳	牛乳、脱脂粉乳、牛乳、クリーム、チーズ	にんじん、パセリ	玉葱、マッシュルーム、もやし、キャベツ、きゅうり、オレンジ	米、麦、じゃがいも、はちみつ	バター、油	774	27.0	26.8	388	6.5	2.1
18	○	木の葉井 我孫子産野菜の日	大豆とじゃこの揚げ煮 白菜と油揚げのみそ汁	みかん	かまぼこ、鶏肉、たまご、卵、大豆、油揚げ、かつお節、みそ	牛乳、こうなご、わかめ	にんじん、葉ねぎ、こまつな	干し椎茸、玉葱、はくさい、ねぎ、えのきたけ、みかん	米、麦、砂糖、かたくり粉	油、ごま	760	35.0	22.6	375	4.2	3.8
19	○	ご飯	さばのカレー焼き ひじきの五目煮 田舎汁	りんご	さば、大豆、油揚げ、竹輪、豚肉、豆腐	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、えだまめ、ごぼう、だいこん、ねぎ、りんご	米、麦、こんにやく、砂糖、じゃがいも	油	794	31.8	33.0	351	3.3	2.8
20	○	スパゲッティミートソース	水菜とじゃこのサラダ	蒸しケーキ	大豆、豚肝臓、豚肉、油揚げ	牛乳、チーズ、じゃこ	にんじん、トマト、水菜	玉葱、しょうが、にんにく、セロリー、マッシュルーム、だいこん、きゅうり、レモン	スパゲッティ、薄力粉、砂糖、蒸しケーキ	油、ごま	809	30.3	33.6	557	3.1	3.0
21	○	ご飯 韓国風味のり	レバナラ炒め わかめとコーンのスープ 大豆小魚カレー風味	マスカットゼリー	豚肝臓、ベーコン、たまご、大豆	牛乳、わかめ、煮干し	にら、にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、玉葱、もやし、コーン	米、麦、かたくり粉、薄力粉、じゃがいも、砂糖、ゼリー	油	780	31.6	21.8	385	12.2	2.7
24	○	さつまいもご飯	厚揚げと豚肉のみそ煮 もずく入りかきたま汁 アーモンド	みかん	豚肉、生揚げ、みそ、なたご、豆腐、たまご	牛乳、もずく	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、みかん	米、もち米、さつまいも、砂糖、かたくり粉	ごま、アーモンド	747	29.7	24.8	493	4.3	4.0
25	○	豚肉と青菜のチャーハン	にぎすのフリッター 春雨スープ	バナナ	豚肉、たまご、なたご	牛乳、にぎす、あおのり	にんにく、チンゲンツァイ、こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、えのきたけ、はくさい、バナナ	米、麦、砂糖、薄力粉、かたくり粉、はるさめ	油、ごま	773	33.6	26.8	489	3.2	3.7
26	○	ご飯 ひじきとじゃこのふりかけ	千草焼き かまぼこきやべつのごまマヨ和え じゃがいものみそ汁	スイートポテト	かつお節、卵、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、みそ	牛乳、ひじき、しらす干し、わかめ	にんじん、こねぎ、こまつな	玉葱、キャベツ、えのきたけ	米、麦、砂糖、じゃがいも	油、エッグゲア、ごま	780	32.3	26.2	419	5.3	3.7
27	○	セサミトースト	ツナとコーンのサラダ ミネストローネ 煮干し	オレンジ	ツナ、豚肉、ウィンナー、ベーコン、いんげんまめ	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん、トマト、パセリ	コーン、キャベツ、きゅうり、しょうが、玉葱、セロリー、にんにく、オレンジ	パン、砂糖、じゃがいも、マカロニ	マーガリン、ごま、油	821	29.6	33.3	436	2.8	3.3
28	○	ご飯	秋鮭のポテトチーズ焼き 茎わかめの金平 豚汁	ぶどう(巨峰)	さけ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、クリーム、チーズ、くわわかめ	パセリ、にんじん、こまつな	玉葱、ごぼう、だいこん、ねぎ、干し椎茸、ごぼう	米、麦、マッシュポテト、こんにやく、砂糖、さといも	油、バター、ごま	788	39.2	25.8	433	3.1	3.7
31	○	あなご混ぜご飯	揚げ出し豆腐そぼろあんかけ せんべい汁	かぼちゃプリン	卵、あなご豆腐、鶏肉	牛乳	にんじん、こねぎ、こまつな	ごぼう、枝豆、えのきたけ、はくさい、大根、ねぎ	米、麦、砂糖、かたくり粉、せんべい	油	759	29.9	28.5	437	3.0	2.8

※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。

給食のお米は1年を通じて「我孫子産コシヒカリ」を使っています。今月より新米が登場します。我孫子のおいしいお米を味わっていただきましょう。



今月の平均栄養価	788	31.6	27.4	439	4.5	3.2
	(16%)	(31%)				
文部科学省摂取基準	830	エネルギーの13-20%	エネルギーの20-30%	450	4.5	2.5
						未
						満