

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	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類	油脂類						
					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、 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 & シャイン 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、 じゃがいも、 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	レバニラ炒め 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、 チンゲンツア 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 かまぼこと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、ガ、リ、 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 (16%)	27.4 (31%)	439	4.5	3.2
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