



# 10月献立表



日・曜	牛乳	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g
						①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥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・月	牛乳	メンチカツ ご飯 (味付のり)	きやべつ 豆腐の味噌汁	じゃこ和え	みかん	豚肉 大豆 豆乳 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ しらす のり	人参 小松菜	きゃべつ 玉ねぎ コーン 白菜 ねぎ えのき みかん	米 パン粉 小麦粉	油 ごま	928	38.1	29.6	444	4.4	3.6
4・火	牛乳	ピザトースト	海藻サラダ ポークビーンズ		りんご	ハム ツナ 白いんげん豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 海苔ミックス	ピーマン 人参	玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ コーン きゅうり グリーンピース りんご	パン 砂糖 じゃが芋	油	843	34.4	23	447	2.8	5.2
5・水	牛乳	わかめご飯	ホキのナッツマヨネーズ焼き くるみ和え さつま汁		グレープ フルーツ	ホキ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ しらす	パセリ 人参 小松菜 ほうれん草	もやし 大根 ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 さつま芋 こんにやく	ごま くるみ 油 ピーナッツ アーモンド	826	34.2	27	390	3.4	4.5
6・木	牛乳	親子丼	かぶと白菜の浅漬け 小魚ピーナッツ		フルーツ みつ豆	鶏肉 卵 レッドピース	牛乳 煮干し 寒天 塩昆布 のり	みつば 人参 かぶの葉	玉ねぎ 干し椎茸 かぶ きゅうり 白菜 りんご みかん もも	米 麦 砂糖 ピーナッツ	油	906	36.4	25.2	432	4.8	3.6
7・金	牛乳	大豆とじゃこの揚げ煮 ご飯 かつおの酢豚風 トマトと冬瓜のスープ			巨峰	かつお 大豆 豚肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト ピーマン 小松菜	生姜 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 冬瓜 巨峰	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	849	37.6	21.7	360	4.1	3.4
11・火	牛乳	スパゲッティ ナポリタン	ポパイサラダ チーズ	ブルーベリー ココアケーキ		ベーコン ハム 鶏肉 卵 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ えのき 大根 生姜 にんにく コーン 干しブドウ ブルーベリー	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油 アーモンド	879	32.1	30.5	445	3.6	3.2
12・水	牛乳	手作りたらこふりかけ ご飯 さばのソース煮 大根の味噌汁			グレープ フルーツ	たらこ さば ハム 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき ちりめんじゃこ	人参 小松菜 いんげん ほうれん草	生姜 きやべつ 大根 グレープフルーツ	米 砂糖	ごま 油	788	37.1	22.8	440	4.7	4.2
13・木	牛乳	鶏ごぼう ピラフ	大福豆とトマトのオムレツ あさりのチャウダー	ヨーグルト		鶏肉 豆乳 ハム 卵 大福豆 白いんげん豆 あさり	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ いんげん	玉ねぎ ごぼう コーン しめじ マッシュルーム	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	883	37.3	26.5	445	10.6	4.2
14・金	牛乳	ご飯	豚肉とさつま芋のうま煮 かき玉汁		オレンジ	豚肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 オレンジ	米 麦 砂糖 さつま芋 片栗粉	油	860	35.3	23.2	384	3.7	3.4
17・月	牛乳	ご飯	かみかみ佃煮 鮭のきのこソース焼き ひじきの五目煮 里芋の味噌汁		りんご	かつお節 鮭 豆乳 大豆 ちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 ひじき	人参 いんげん ほうれん草	えのき 椎茸 まいたけ 大根 ねぎ 白菜 りんご	米 麦 砂糖 小麦粉 こんにやく	油 ごま マーガリン	843	36.1	24.2	390	5.1	4.1
18・火	牛乳	ココア 揚げパン	ペンネサラダ ポトフ 煮干し		バナナ	ハム 豚肉 ベーコン	牛乳 煮干し	人参 パセリ かぶの葉 ブロッコリー	カリフラワー コーン 玉ねぎ かぶ きゃべつ バナナ	パン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	油	922	35.5	31.2	392	3.9	3.6
19・水	牛乳	ご飯	まめ豆みそ豆 レバーとじゃが芋の甘辛煮 三色ナムル チンゲン菜のスープ		みかん	大豆 凍り豆腐 豚レバー 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 もやし きゅうり えのき みかん	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま ピーナッツ	902	33.8	27.5	370	7.6	2.8
20・木	牛乳	さつま芋入り カレーライス	福神漬 豆腐とひじきのサラダ	フルーツ入り 手作りゼリー		豚肉 鶏レバー 豆乳 豆腐 ハム ゼラチン	牛乳 寒天 ひじき	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 にんにく 福神漬 きゅうり きやべつ もも みかん りんご	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋 さつま芋	油 マーガリン ごま	895	28.7	23.2	353	3.7	3.2
21・金	牛乳	マーボー丼	ビーフンスープ 煮干し		さつま芋と りんごの 重ね煮	豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳 煮干し	人参 なら 小松菜	生姜 ねぎ にんにく 干し椎茸 白菜 もやし りんご 干しブドウ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 マーガリン	931	36.7	26.1	538	4.9	3.4
24・月	牛乳	さんまご飯	揚げだし豆腐 豚汁		手作り ココアプリン	さんま 豆腐 豚肉 豆乳	牛乳	人参 こねぎ いんげん	生姜 大根 えのき しめじ ごぼう ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	888	32.7	31.1	390	3.9	3.3
25・火	牛乳	かうどん	ツナとわかめの和えもの	こめ粉の オレンジ ケーキ		鶏肉 なると 油揚げ 卵 豆乳 ツナ 白いんげん豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ねぎ 白菜 きやべつ きゅうり オレンジ	うどん もち 砂糖 こめ粉 小麦粉 マーレード	ごま マーガリン	844	31.4	29.7	442	3.3	4.7
26・水	牛乳	焼き豚 チャーハン	ししゃものごま焼き 五目卵スープ		バナナ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ ししゃも	人参 チンゲン菜 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 大根 えのき バナナ	米 麦 砂糖 薄力粉 片栗粉	ごま 油	972	39.9	29.9	667	5.1	4.4
27・木	牛乳	ご飯	納豆 じゃが芋のそぼろ煮 もずくの味噌汁		りんご	納豆 豚肉 豆腐	牛乳 もずく	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 白菜 えのき 干し椎茸 えのき グリーンピース りんご	米 しらたき じゃが芋 砂糖 片栗粉	油	831	31.9	18.3	367	4.5	3.8
28・金	牛乳	菜飯	おでん ポテトサラダ アーモンド小魚		みかん	うずらの卵 ちくわ 揚げボール がんも はんぺん ハム	牛乳 昆布 煮干し	人参	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ みかん	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま マヨネーズ アーモンド	841	29.5	24.8	405	3.8	5.7
31・月	牛乳	チキンライス	かぼちゃとさつま芋のグラタン 野菜スープ		柿	鶏肉 ベーコン いか えび 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ パセリ いんげん	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム きやべつ セロリー コーン 柿	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉	油 マーガリン	864	33.3	29	465	2	4.1

☆材料の都合により献立の内容が変更することもあります。

☆朝食をとってから登校しましょう！！

★給食では通年我孫子産のお米を使用しています！！

☆献立表の☆印は3年生のリクエストです。

平均栄養量	870	34.6	26.2	428	4.5	3.9
-------	-----	------	------	-----	-----	-----

基準値	850	35	27	420	4	3
-----	-----	----	----	-----	---	---

★我孫子産野菜の日★  
◎7日(金)・・・冬瓜

先月に続き、  
日暮朱美さんが納品して下さいます。

