



# 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						
1・水	○	<b>我孫子産野菜の日</b> 栗きのこおこわ 菊花シューマイ 華風あえ さつま汁 巨峰				豚肉 油揚げ 大豆 卵 カニカマ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さや印元	しめじ えのき 椎茸 ごぼう もやし 玉葱 筍 長葱 大根 巨峰	米 もち米 栗 さつま芋 砂糖	油	833	36.5	22.9	400	4.6	4.5
秋の味覚がたっぷりの献立です。手作りのシューマイです。																	
2・木	○	ご飯 鯖のカレー焼き じゃが芋の胡麻煮 もやしのおひたし 海苔の佃煮 りんご				鯖 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜	玉葱 筍 椎茸 もやし りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	794	34.2	19.6	338	4.1	3.5
カレー粉で味付けした鯖です。																	
3・金	○	ココア揚げパン 手作りワントンスープ 春雨サラダ 小魚 ピーナッツ				ハム 鶏肉 豚肉 卵	牛乳 かえり煮干し	人参 小松菜	キャベツ きゅうり もやし 筍 長葱 椎茸	パン 砂糖 ワントンの皮	油 ピーナッツ	762	29.5	26.4	415	3.3	4.1
いつも人気のココア揚げパンです。																	
6・月	○	ご飯 つくね焼き 粉吹き芋 なめこ汁 韓国のり りんご				豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり 粉乳 ひじき	人参 パセリ 小松菜	長葱 なめこ りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 バター	797	35.1	19.1	467	5.6	3.8
手作りのつくねには、ひじきも入れました。																	
7・火	○	ゆかり 鮭のチャンチャン焼き じゃが芋の金平 もずくかき玉汁 じゃご飯 梨				鮭 卵 みそ 豚肉	牛乳 もずく ちりめんじゃこ	人参 しその葉 ビーマン 小松菜 さや印元	玉葱 キャベツ えのき 梨	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま バター	781	34	20.6	352	3	3.2
鮭のチャンチャン焼きは、北海道の郷土料理です。																	
8・水	○	ご飯 すき焼き風煮 マカロニサラダ 手作りふりかけ 巨峰				豚肉 豆腐 うずら卵 ハム かつお節	牛乳 青のり ちりめんじゃこ	人参 小松菜	長葱 椎茸 白菜 キャベツ きゅうり コーン 玉葱 ぶどう	米 麦 砂糖	油 ごま マヨネーズ	826	32.9	27.6	461	3.8	3.6
手作りのふりかけには、ちりめんじゃこかつお節、ごま、青のりを入れました。																	
9・木	○	秋刀魚の蒲焼き丼 白菜キムチ お講汁 りんご				秋刀魚 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	白菜 きゅうり 大根 長葱 りんご	米 麦 里芋 片栗粉	油 ごま	921	30.8	32.5	378	3.6	3.1
秋刀魚とりんごは秋が旬です。																	
10・金	○	<b>目の愛護ディ献立</b> めんたいこ わかめサラダ ブルーベリー スパゲッティ 粗挽きペッパービーンズ マフィン				めんたいこ 卵 ベーコン ひよこ豆	牛乳 のり わかめ	人参 ビーマン しその葉	玉葱 きゅうり キャベツ コーン ブルーベリー	麵 米粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	バター 油	848	29.7	28.6	348	2.2	3.5
ブルーベリーのアントシアニンは、目に良いです。																	
14・火	○	セルフ あさりのチャウダー キウイ オムライス ごぼうサラダ フルーツ				鶏肉 あさり 卵 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	玉葱 グリンピース キウイ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ ごぼう	米 麦	マヨネーズ ごま 油	847	31.6	27.1	465	8.4	4.2
あさりには、鉄分がたっぷり含まれています。																	
15・水	○	キムチ ほきのガーリック マヨネーズ焼き 中華スープ ヨーグルト				豚肉 卵 ほき 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 パセリ	白菜 長葱 メンマ 椎茸	米 麦 砂糖 パン粉	油 ごま マヨネーズ	770	36.8	27.4	461	3.2	3.3
人気メニューのキムチチャーハン																	
16・木	○	<b>つくし学級のさつま芋</b> 味噌 ラーメン 大学芋 切干大根のナムル 梨				豚肉 大豆 ハム みそ	牛乳 わかめ	人参	もやし メンマ 長葱 コーン キャベツ きゅうり 梨 大根	麵 さつま芋 砂糖	油 ごま	905	29.6	28.1	424	3.8	4.4
つくし学級で収穫したさつま芋を美味しい大学芋にしました。																	
17・金	○	ご飯 里芋のそぼろ煮 はすのごまドレサラダ まめ豆みそ豆 みかん				大豆 凍り豆腐 鶏肉 ハム みそ	牛乳	人参	玉葱 筍 はす きゅうり もやし みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	864	33.1	23	403	5.3	2.8
まめ豆みそ豆は、大豆と高野豆腐とみそで作りました。																	
20・月	○	ご飯 納豆 家常豆腐 パリポリあえ 梨				納豆 豚肉 生揚げ みそ 大豆	牛乳	人参	椎茸 筍 キャベツ 大根	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま	769	34.5	24.2	538	5.1	2.5
家常豆腐は、中国の家庭で常に食べられている家庭料理です。																	
21・火	○	食パン 米粉のシーフードグラタン パインサラダ 野菜スープ キウイ フルーツ				イカ あさり エビ 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	人参 パセリ 小松菜	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり キウイ パイン 白菜 コーン	パン 米粉 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	978	36.4	34.2	557	4.5	4.8
米粉でグラタンのとろみを付けました。																	
22・水	○	たこ飯 秋刀魚の甘露煮 五目野菜炒め 里芋の味噌汁 りんご				たこ 秋刀魚 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長葱 きくらげ キャベツ 玉葱 りんご	米 もち米 里芋 砂糖	油 ごま	857	35.3	30.8	366	3.8	4.8
骨まで食べられる秋刀魚の甘露煮																	
23・木	○	ビーンズ 海藻サラダ 洋梨の オレンジソース				豚肉 大豆 みそ	牛乳 チーズ 海藻 ヨーグルト	人参	玉葱 キャベツ きゅうり コーン 洋梨 マーマレード	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	894	30.1	26.2	378	3.1	2.7
大豆とチーズいりのカレーです。																	
24・金	○	ご飯 エビと葱の卵焼き 即席漬け 石狩汁 くるみ小魚 みかん				卵 鮭 みそ	牛乳 桜エビ ちりめんじゃこ しらす干し 昆布	人参 小葱 小松菜	椎茸 キャベツ きゅうり 大根 白菜 長葱 みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 くるみ	844	37.6	29.5	459	3.3	3.7
石狩汁は、鮭が入った郷土料理です。																	
27・月	○	麻婆丼 三色ナムル とうもろこしのスープ りんご				豚肉 大豆 豆腐 みそ 卵	牛乳	人参 小松菜 ニラ	長葱 椎茸 もやし きゅうり コーン 玉葱 りんご	米 麦 砂糖	油 ごま	878	36.7	27.3	514	5.1	4.3
スタミナ満点の麻婆豆腐です。																	
28・火	○	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーとさつま芋のサラダ 豚汁 手作り 抹茶ゼリー				鮭 ハム 豚肉 豆腐 みそ 小豆	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	玉葱 長葱 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 さつま芋 里芋 こんにやく	油 マヨネーズ	815	38	20.7	423	3.2	2.7
手作りの抹茶ゼリーには、小豆を入れました。																	
29・水	○	ナッツトースト 白菜のクリーム煮 フルーツあえ				鶏肉 あさり 花豆	牛乳 チーズ クリーム ヨーグルト	人参 小松菜	玉葱 白菜 パイン 桃 みかん パナナ	パン 砂糖 小麦粉	油 バター ピーナッツ アーモンド	856	30.8	28.4	501	5.4	3.3
ピーナッツ、アーモンド、ごまを入れたナッツトーストです。																	
30・木	○	ひじきご飯 ししゃものオランダ揚げ 菊花あえ のっぺい汁 みかん				鶏肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 ひじき ししゃも	さや印元 人参 ほうれん草 小松菜 パセリ	しめじ 菊の花 大根 ゆず ごぼう 椎茸 みかん	米 麦 砂糖 里芋	油 マヨネーズ	716	31.6	19.1	488	3.8	3.9
季節の菊の花を使ったあえものです。																	
31・金	○	鶏ごぼうピラフ かぼちゃのミートソース焼き パンプキンポターージュ 柿				鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	人参 ビーマン かぼちゃ トマト	玉葱 ごぼう しめじ コーン マッシュルーム グリンピース 柿	米 麦 砂糖	油 バター マヨネーズ	865	31.1	29.4	502	2.4	3.5
ハロウィーン献立です。かぼちゃがたっぷりの献立です。																	
平均栄養量												837	33.5	26	438	4.1	3.6
基準値												820	19~35	26	450	4	3

我孫子市教育委員会では、学校給食の安心安全な運営を図る為食材事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について検査を実施しています。

また、事後検査として1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定しています。詳しい検査結果等につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。

尚、事前検査により放射性物質が検出されたものについては、学校給食に使用しません。