

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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分		
		主食	主菜	副菜	デザート	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	kcal							g	g
1	○	ツナ卵トースト	ポークビーンズ わかめサラダ		ぶどう	卵 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	小松菜 人参 トマト	玉葱 キャベツ きゅうり コーン ぶどう グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	油 ごま	900	37.1	34.7	516	3.8	3.8	手作りのツナ卵トーストです。		
2	○	ご飯	秋刀魚の甘露煮 じゃが芋のカレーサラダ むらくも汁		りんご	秋刀魚 卵 ハム 豆腐 ナルト 大豆	牛乳	人参 小松菜	長葱 きゅうり コーン えのき りんご	米 麦 砂糖	油	859	33.2	30.8	322	4.7	3.8	旬の秋刀魚の甘露煮です。		
5	○	わかめご飯	おでん 卵の醤油煮 マカロニサラダ		梨	ちくわ 卵 がんもどき ハム	牛乳 昆布 わかめ	人参	大根 キャベツ きゅうり コーン 玉葱 梨	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	マヨネーズ	821	27.3	22.7	360	3.7	3.4	おでんの美味しい季節です。		
6	○	抹茶揚げパン	3-3リクエスト献立 手作りワタンスープ ひじきのマリネ		ミックスナッツ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 ひじき	人参 小松菜	もやし 長葱 きゅうり 椎茸	パン 砂糖 ワタンの皮	油 くるみ アーモンド カシュナッツ	747	24.6	28.8	357	3.3	3.7	3-3リクエストの抹茶揚げパンです。		
7	○	秋刀魚ごはん	我孫子産野菜の日 豚肉とじゃが芋のみそ煮 白菜のお浸し		柿	秋刀魚 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参	キャベツ 玉葱 筍 椎茸 白菜 もやし 柿	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	770	29.2	23.3	388	3.1	4.1	秋刀魚のかば焼きを刻んで混ぜた ご飯です。		
8	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 トマトと卵のスープ パインサラダ		小魚 カシュナッツ	大豆 豚肉 卵	牛乳 チーズ 煮干し	人参 トマト パセリ 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ パイン きゅうり	米 麦 砂糖	油 カシュナッツ	855	36.3	26.5	456	5.8	4	ターメリックライスの上に チリコンカーネをかけます。		
9	○	スパゲッティ ペペロンチーノ	目の愛護デー献立 ビーンズサラダ		米粉 ブルーベリーケーキ	ベーコン ハム 白印元 卵 ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ	人参	玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり ブルーベリー	麵 砂糖 米粉 小麦粉	油 バター アーモンド	923	31.4	37.6	378	3	3.5	ブルーベリーのアントシアニン は、目に良いといわれます。		
13	○	そぼろ ご飯	焼きししやも さつま芋のコロコロサラダ 大根と豆腐の味噌汁		みかん	鶏肉 豆腐 ハム ひよこ豆 みそ 卵	牛乳 ししやも わかめ	人参 小松菜	きゅうり 長葱 大根 みかん	米 麦 マヨネーズ	油	751	30.3	23.9	498	3.5	3.8	鶏そぼろ、煎り卵、小松菜を 混ぜたご飯です。		
14	○	ゆかりじゃこ ご飯	ほきのガーリックアーモンド焼き さつま汁 白菜の浅漬け		手作り 抹茶ゼリー	ほき 豚肉 小豆 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	しそ 人参 パセリ 小松菜	大根 長葱 白菜 きゅうり	米 麦 砂糖 さつま芋 こんにやく	油 アーモンド マヨネーズ	785	33.1	21.9	403	2.9	2.8	手作りの抹茶ゼリーです。		
15	○	ほうとう	つくし学級のさつま芋の日 大学芋 たらこサラダ		くのみフィッシュ	鶏肉 油揚げ うずら卵 みそ たらこ	煮干し わかめ	人参 小松菜 かぼちゃ	ごぼう 長葱 大根 きゅうり キャベツ	麵 さつま芋 里芋	油 ごま くるみ	807	29.1	29.1	463	4.3	3.6	つくし学級のさつま芋で 大学芋を作ります。		
16	○	ご飯 韓国のり	レバーと根菜のみそ絡め 大根サラダ		ヨーグルト	豚肉 ツナ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト のり	人参	れんこん 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 さつま芋 じゃが芋 片栗粉	油 ごま	865	30.2	23.8	404	8.6	1.7	鉄分がたっぷりのレバーです。		
19	○	ご飯 くるみ小魚	鯖の香味焼き 五色あえ 豚汁		りんご	鯖 卵 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 かえり煮干し	小松菜 人参	玉葱 キャベツ 大根 長葱 ごぼう りんご もやし	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく	油 くるみ ごま	800	36.6	26.4	405	4.2	3.3	ご飯にくるみ小魚の佃煮を かけます。		
20	○	フレンチトースト	我孫子産野菜の日 白菜と白印元の米粉煮 コールスローサラダ			卵 白印元 鶏肉 ハム	牛乳 粉チーズ 生クリーム	青梗菜 人参	白菜 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 米粉 じゃが芋	油 バター	832	31.6	26.5	472	2.7	3.2	手作りのフレンチトーストです。		
21	○	芋ピーおこわ	鮭の紅葉焼き 筑前煮		手作りプリン	鮭 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 椎茸 筍	米 もち米 里芋 砂糖 こんにやく	落花生 マヨネーズ 油 ごま	894	36.7	32.1	371	2.1	2	さつま芋とピーナッツいり おこわです。		
22	○	ご飯 納豆	秋刀魚のオレンジ煮 切干大根のナムル お講汁		梨	納豆 秋刀魚 ハム 鶏肉 みそ 豆腐 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	長葱 きゅうり 大根 梨 オレンジ ごぼう	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	878	36.5	31.2	450	5.1	2.9	旬の秋刀魚をオレンジで 煮ました。		
23	○	きのこチキン カレーライス	ごぼうチップスサラダ		フルーツ ヨーグルト	鶏肉 みそ ハム	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参	玉葱 エリンギ ごぼう キャベツ きゅうり 桃 バナナ パイン みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 バター	925	26.6	25.5	396	2.5	3.5	旬のきのこが入った カレーライスです。		
26	○	麻婆丼	白菜と卵のスープ 野菜のアーモンドあえ		みかん	卵 豚肉 大豆 豆腐 みそ 卵 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	長葱 椎茸 白菜 玉葱 キャベツ もやし みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	油 アーモンド	892	37.4	30.1	542	5.2	3.5	ビタミンCがたっぷりの みかんです。		
27	○	みそうどん	小松菜の海苔あえ		りんごとくるみの 米粉ケーキ	うずら卵 卵 みそ 油揚げ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 人参	白菜 椎茸 大根 長葱 りんご	麵 小麦粉 米粉 砂糖	油 バター くるみ	813	35.7	31.5	568	5.6	4	旬のりんごを使った米粉 のケーキです。		
28	○	吹き寄せご飯	生揚げのそぼろ煮 菊花あえ		梨	生揚げ 油揚げ 大豆 豚肉	牛乳	人参 小松菜	しめじ 玉葱 筍 大根 菊の花 ゆず 梨	米 砂糖 しらたき	油 栗	719	28.1	22.7	467	4.7	2.7	栗が入った吹き寄せご飯 です。		
29	○	2-4の献立 ご飯	山芋と豆腐のハンバーグ しらす入りお浸し 野菜ゴロゴロスープ		ラフランス ヨーグルト	鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳 しらす ひじき わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	長葱 きゅうり 白菜 玉葱 ラフランス	米 麦 山芋 砂糖	油	738	30.4	17.1	454	4.8	3.1	2-4で考えた野菜大好き 献立です。		
30	○	あさりのカレー ピラフ	ハロウィン献立 かぼちゃのミートソース焼き 切干大根のスープ		りんご	ベーコン あさり 豚肉 大豆	牛乳 チーズ ウインナー	ピーマン 人参 かぼちゃ トマト	玉葱 マッシュルーム えのき 切干大根 りんご	米 麦 マヨネーズ	油	793	25.5	29	413	6	3.3	かぼちゃを使った、ハロウィン 献立です。		
												今月の平均値		827	31.8	27.4	433	4.1	3.3	
												基準値		820	30	26	450	4	3	

29日は、2-4で考えた野菜大好き献立を作ります！

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。

お米は、我孫子市の美味しい新米のこしひかりです。

