

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						
						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	kcal	g	g	mg	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	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉葱 キャベツ きゅうり	パン 砂糖	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	りんご	秋刀魚 卵	牛乳	人参 小松菜	長葱 きゅうり コーン	米 麦	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	梨	ちくわ 卵	牛乳 昆布	人参	大根 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	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	ミックスナッツ	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	もやし 長葱 きゅうり	パン 砂糖	油 くるみ	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	柿	秋刀魚 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 玉葱 筍	米 麦 砂糖	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	小魚	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 グリンピース	米 麦	油	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	目の愛護デー献立	ビーンズサラダ	米粉	ベーコン ハム	牛乳	人参	玉葱 エリンギ キャベツ	麵 砂糖	油 バター	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	○	そばろ	焼きししやも	さつま芋のコロコロサラダ	みかん	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 長葱 大根	米 麦	油	751	30.3	23.9	498	3.5	3.8
鶏そばろ、煎り卵、小松菜を混ぜたご飯です。																	
14	○	ゆかりじゃこ	ほきのガーリックアーモンド焼き	さつま汁	手作り	ほき 豚肉	牛乳	しそ 人参	大根 長葱 白菜	米 麦 砂糖	油	785	33.1	21.9	403	2.9	2.8
手作りの抹茶ゼリー																	
15	○	ほうとう	つくし学級のさつま芋の日	大学芋	くらみフィッシュ	鶏肉 油揚げ	煮干し	人参 小松菜	ごぼう 長葱 大根	麵 さつま芋	油 ごま	807	29.1	29.1	463	4.3	3.6
大学芋を作ります。																	
16	○	ご飯	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	牛乳 わかめ	人参	れんこん 大根 ごぼう	米 麦 砂糖	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	鯖の香味焼き	五色あえ	りんご	鯖 卵 豚肉	牛乳	小松菜 人参	玉葱 キャベツ 大根	米 麦 砂糖	油 くるみ	800	36.6	26.4	405	4.2	3.3
ご飯にくら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	牛乳	青梗菜 人参	白菜 玉葱 キャベツ	パン 砂糖	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	油	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	秋刀魚のオレンジ煮	切干大根のナムル	梨	納豆 秋刀魚	牛乳	人参 小松菜	長葱 きゅうり 大根	米 麦 砂糖	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	ごぼうチップスサラダ	フルーツ	ヨーグルト	鶏肉 みそ	牛乳	人参	玉葱 エリンギ ごぼう	米 麦 砂糖	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	牛乳	人参 小松菜	長葱 椎茸 白菜	米 麦 砂糖	油	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	牛乳	小松菜 人参	白菜 椎茸 大根 長葱	麵 小麦粉	油 バター	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	生揚げのそばろ煮	菊花あえ	梨	生揚げ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	しめじ 玉葱 筍 大根	米 砂糖	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	山羊と豆腐のハンバーグ	しらす入りお浸し	ラフランス	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	長葱 きゅうり 白菜	米 麦 山芋	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	ハロウィン献立	かぼちゃのミートソース焼き	りんご	ベーコン あさり	牛乳	ピーマン 人参	玉葱 マッシュルーム	米 麦	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。

