



# 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
			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	mg	g
1月	○	カレーシーフードピラフ おからキッシュ ボルシチ風スープ 梨	ベーコン あさり イカ エビ 卵 白印元 おから	牛乳 チーズ クリーム	人参 小松菜 ピーマン トマト	玉葱 エリンギ しめじ 蕪 キャベツ 梨	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 バター	898	37.5	29.9	440	6.7	3.9
おからは大豆製品です。														
2火	○	ゆかりじゃこご飯 揚げ出し豆腐 おでん ヨーグルト	豆腐 ちくわ 卵 がんもどき	牛乳 昆布 ヨーグルト ちりめんじゃこ	人参 しそ	大根 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	油	799	26.8	22.7	465	7.3	2.8
おでんが美味しい季節です。														
3水	○	ご飯 秋刀魚の甘露煮 みそポテトサラダ りんご お講汁	秋刀魚 みそ ハム 油揚げ	牛乳 チーズ	人参	玉葱 キャベツ きゅうり 大根 りんご	米 砂糖 里芋 じゃが芋	ごま マヨネーズ	879	31.3	30.9	366	3.1	2.6
秋刀魚は秋が旬です。														
4木	○	きな粉 揚げパン 白菜と肉団子のスープ わかめとツナのあえ物 みかん	きな粉 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜	玉葱 キャベツ みかん 白菜 大根 椎茸	パン 砂糖 春雨 片栗粉	油 マヨネーズ	806	30.7	33.1	372	2.7	2.9
人気のきな粉揚げパンです。														
5金	○	我孫子産野菜の日 さつま芋ご飯 切り干し大根の煮付け 梨 豚汁	さつま揚げ さば 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 しそ	玉葱 キャベツ きゅうり 椎茸 長葱 もやし	パン 片栗粉 春雨	油	786	35.6	24.6	394	3.6	3.5
さつま芋は秋が旬です。我孫子産です。														
9火	○	きのこ カレーライス 福神漬け ツナとりんごのサラダ ヨーグルト あえ	鶏肉 ツナ みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉葱 しめじ えのき りんご 大根 キャベツ きゅうり バナナ バイン みかん 桃	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター マヨネーズ	887	30.3	25.1	364	2.2	3.1
しめじときのこのカレーです。														
10水	○	目の愛護デー スパゲッティ ナポリタン ごぼうサラダ 小魚アーモンド マフィン	ベーコン ハム ウインナー 卵	牛乳 チーズ 煮干し	人参 トマト ピーマン	玉葱 エリンギ コーン きゅうり キャベツ ごぼう ブルーベリー	小麦粉 砂糖 米粉	ごま 油 アーモンド バター 油	882	28.1	35.7	458	2.7	3
目の愛護デーはアントシアニンたっぷりのブルーベリーケーキです。														
11木	○	手作り餃子 ご飯 きゅうりと大根の中華漬け 韓国のみ プリン	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳 のり	人参 小松菜 ニラ	きゅうり キャベツ 大根 長ネギ 白菜	米 麦 小麦粉	油	776	31.6	24.6	379	3	2.7
中華メニューです。														
12金	○	ご飯 秋刀魚の塩焼き さつま芋サラダ 白菜のみそ汁 ぶどうと ナタデココのゼリー	秋刀魚 ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	白菜 玉葱 きゅうり ぶどう	米 さつま芋 麦 砂糖	マヨネーズ	822	26.5	28	332	2.6	3
秋の味覚献立です。														
15月	○	わかめご飯 ホキの紅葉焼き ひじきのマリネ さつま汁 柿	さば 豚肉 ハム みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参	ごぼう 大根 きゅうり 大根 長葱 柿	米 麦 こんにやく 砂糖 さつま芋	油 ごま	752	29.5	23.6	327	2.3	3.8
ホキを人参とマヨネーズで焼きました。														
16火	○	吹き寄せご飯 三食豆の卵焼き 生揚げと里芋のそぼろ煮 ぶどう	卵 油揚げ 白印元 鶏肉 生揚げ 豚肉 大豆	牛乳	人参	玉葱 椎茸 グリンピース しめじ 枝豆 ぶどう	米 麦 砂糖 こんにやく 片栗粉 里芋	油 栗	845	37.3	28.8	440	4.3	3
栗入りの混ぜご飯です。														
17水	○	ご飯 マスのきのこソース もやしのおひたし 根菜汁 りんご	マス 油揚げ	牛乳 小女子 わかめ	人参 小松菜	えのき 椎茸 舞茸 もやし 大根 長葱 ごぼう りんご	米 麦 里芋 砂糖 片栗粉	油 バター ごま	760	31	23.6	391	3.4	2.4
マスにキノコソースをのせて焼きます。														
18木	○	我孫子産野菜の日 担担麺 大学芋 中華サラダ みかん	大豆 豚肉 ハム 卵 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし キャベツ 長葱 白菜 バイン きゅうり	麵 砂糖 さつま芋 春雨	油 ごま	887	30.4	31.7	485	4.4	3.3
我孫子産のさつま芋です。														
19金	○	ご飯 さばのソース煮 マカロニサラダ 柿 ミックス納豆	さば 納豆 ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ しらす	人参 小麦粉	長葱 キャベツ きゅうり コーン 玉葱 柿 なめこ	米 麦 砂糖 マカロニ	油	867	37.8	28.9	357	4.3	3.3
人気のミックス納豆です。														
22月	○	ご飯 すき焼き風煮 しめじとベーコンのサラダ りんご	肉 豆腐 うずら卵 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	椎茸 長葱 白菜 しめじ コーン キャベツ りんご	米 麦 砂糖 こんにやく	油 ごま	773	29.3	25.9	426	3.8	2.9
肉と豆腐と長ネギ、白滝たっぷりの甘辛味の煮物です。														
23火	○	擬製豆腐 秋刀魚ご飯 金時豆の甘露煮 じゃが芋と玉葱のみそ汁 みかん	秋刀魚 卵 鶏肉 金時豆 みそ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	根生姜 長葱 玉葱 みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋 じゃが芋	ごま 油 白印元	882	36.5	27.7	397	4.4	3.8
秋刀魚の入った混ぜご飯です。														
24水	○	シナモン ごまトースト ビーンズカレーシチュー パインサラダ アーモンド	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ	人参	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり パイン	パン 砂糖 じゃが芋	ごま 油 マーガリン アーモンド	914	34.2	37.3	442	3.3	2.9
セサミンが豊富なゴマです。														
25木	○	ひじきご飯 ししゃものオランダ揚げ 豚肉と野菜のごま煮 ぶどう	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	人参 パセリ	ごぼう 大根 ぶどう	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 こんにやく	ごま 油	823	34.7	24.4	467	3.5	3.4
ピーマンと人参を小麦粉に混ぜてししゃもを揚げました。														
26金	○	我孫子産野菜の日 麻婆丼 大根とわかめスープ たこときゅうりのごま酢あえ りんご	豆腐 大豆 豚肉 卵 みそ たこ	牛乳 わかめ	人参 ニラ 小松菜	長葱 しめじ 大根 きゅうり りんご	米 麦 砂糖 マヨネーズ 油 ごま	ごま	854	35.6	26.3	509	5	3.7
人気の麻婆丼です。大根は我孫子産です。														
29月	○	我孫子産野菜の日 鶏五目ご飯 小魚と葱の卵焼き 大根サラダ のっぺい汁 みかん	油揚げ ツナ 鶏肉 豆腐 卵 わかめ	牛乳 桜エビ しらす わかめ	人参 万能葱 小松菜	筍 大根 椎茸 コーン ごぼう みかん	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	ごま 油	740	33.6	21.8	402	3.2	3.1
大根は我孫子産です。														
30火	○	チキンライス あさりのチャウダー ほうれん草とコーンのサラダ ココア大豆	鶏肉 あさり ベーコン ハム 大豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト ほうれん草	玉葱 コーン りんご 大根 グリンピース マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター 油	783	30.9	23.3	430	8.6	3.4
あさりは鉄分豊富です。														
31水	○	ハロウィン献立 キムチうどん かぼちゃとさつま芋サラダ 青のり小魚 パンプキン ケーキ	豚肉 豆腐 ハム 卵	牛乳 チーズ 煮干し	人参 小松菜 かぼちゃ ニラ ピーマン	きゅうり コーン りんご 長葱 白菜 しめじ 椎茸	麵 砂糖 小麦粉 さつま芋	バター 油 マヨネーズ	791	29	25.5	440	2	3.5
ハロウィン献立です。かぼちゃをたくさん使いました。														
平均栄養量									828	32.2	27.4	413	3.9	3.2
基準値									830	34.3	23.1	450	4	2.5未満

○ 学校給食摂取量が改正されました。中学校では、エネルギー820kcal→830kcal 食塩3.0g未満→2.5g未満となります。たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占めるエネルギー比で示されます。

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



★10月中旬から我孫子市の美味しいこしひかりの新米になります。

美味しい秋の味覚を楽しみにして下さい。