



# 10月のきゅうしよくこんだてひょう



日	よ	牛	こんだてめい		おもな食材とそのはたらき						栄養価(えいようか)					
			しゅく 主食	おかず(主菜・副菜) *デザート	ちくほね 血・肉・骨をつくる	からだちよし 体の調子を整える	ねつちから 熱・力のもとになる	たんすい たんすい かぶつ	しばう	エネルギー たん 白質	脂質	シカルム	鉄分	塩分		
ち	び	乳	たんぱく しつ	ミネ カルシウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しばう	kcal	g	g	mg	mg	g		
3	月	○	ごはん	春雨のピリ辛炒め キャベツの即席漬 みそけんちん汁 *グレープフルーツ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ ほうろく にんにくしょうがにんにく キャベツきゅうりレモンごぼ うだいこん ながねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ はるさめ さ とう さといも こんにやく	サラダ ごまあぶら ごま	611	22.3	15.9	347	2.2	2.8
みそ味の具だくさんけんちん汁です																
4	火	○	ポーク カレーライス	しめじのサラダ 小魚ナッツ *キウイフルーツ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく りんご し めじ きゅうり キャ ベツ レモン キウイ フルーツ	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ	バター パター カ シューナツ ツ	717	23.4	23.6	351	2.0	2.3
明日の陸上大会給食室はカレーで 応援です																
5	水	○	鶏絲セロデー コッペパン	白花豆のコロッケ 野菜炒め きのこパスタのスープ *みかん	しろはなまめ ぶたにく とうりゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベ ツ もやし マツ シュルーム えの きたけ しめじ みかん	コッペパン じゃがいも はくりきこ パンこ スパ ゲティ	サラダ バター	668	24.4	19.8	328	2.3	3.4
お豆たっぷりのコロッケです																
6	木	○	ごはん	肉じゃが 納豆 切干大根のサラダ *りんご	なつとう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きりほ しだいこん きゅう り りんご	こめ むぎ じゃがいも しらたき さ とう	サラダ ごま	665	23.0	15.6	352	3.4	2.3
切干大根はうまみも栄養素もギュッ とつまっています																
7	金	○	くり 栗ごはん	さんまの塩焼き ひじきと大豆の煮物 田舎汁 *ドライブルー	さんま だいず さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう だいこん ながねぎ ドライブルー	こめ むぎ こんにやく さとう じゃ がいも くり	サラダ ごま	700	27.8	26.9	339	3.4	3.0
秋の味覚、栗ごはんとさんまです																
11	火	○	ごはん	鯖のごま味噌焼き わかめの酢の物 さつま芋汁 小魚ナッツ	さば わかめ にぼし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もやし キャベツ きゅうり ゆず ご ぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう さつ まいも こんに やく	ごま カ シューナツ ツ	708	26.0	26.2	396	3.1	2.7
甘めのごまみそのタレにつけこんだ鯖です																
12	水	○	鶏絲のチー かみかみ盛立 ごはん	豆腐の中華煮 キムチきゅうり 大豆と小魚の揚げがらめ *キウイフルーツ	とうふ えび とりにく うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししい たけ ながねぎ に んにくしょうが き ゅうり キウイフルーツ	こめ むぎ さとう かたく り こまつま いも	サラダ ごまあぶら ごま	732	31.5	21.1	492	4.8	2.6
大豆は片栗粉をつけて油で揚げると ポリポリおいしい食感になります																
13	木	○	しめじごはん	ハタハタの立田揚げ 金時豆の甘煮 群雲汁 ミルメークココア	とりにく あぶ らあげ きん ときまめ ふ たにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう はたはた	にんじん	ぶなしめじ ごぼ う ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ さとう かたく り	サラダ ごま	617	25.7	19.2	369	2.2	2.4
ハタハタは魚です。小さいハタハタな ので、丸ごと食べられます																
14	金	○	チャンポン	さんぴらごぼう 小魚ナッツ *桃のケーキ	いか えび ぶたにく か まぼこ さつ まあげ たま ご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	キャベツ たまね ぎ もやし ほし しいたけ しょうが にんにく ごぼう たまご	ちゃんぽん めん こんに やく はくり きこ さとう	サラダ ごまあぶら ごま アーモ ン マーガリン	609	24.5	22.1	379	1.7	3.2
チャンポンは具だくさん栄養満点の めん料理です																
17	月	○	セサミ トースト	ビーンズサラダ 肉団子と白菜のスープ 小魚ナッツ	ツナ だいず えんどうまめ ひよこまめ ぶたにく た まご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう	みずな きつり たまねぎ れんご ん しょうが なが ねぎ はくさい た けのこ	じゃくパン さ とう かたく り こはるさめ	マーガリン ごま かりご ま マヨネー ズ アーモ ン	654	28.0	26.0	471	2.7	3.4
ごまがたっぷりのつた甘いトーストです																
18	火	○	ごはん	白身魚と野菜の甘酢あんかけ ニラ玉スープ *ヨーグルト	メルルーサ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン にら	しょうが たまね ぎ たけのこ ほ しいたけ	こめ むぎ かたくり こ じゃがいも さとう	サラダ ごま	698	27.7	20.4	373	1.7	2.6
角切りの魚を酢豚風に調理します																
19	水	○	鶏絲セロデー にくやさいどん 肉野菜丼	栄養すいとん *柿	ぶたにく とうりゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	キャベツ たまね ぎ ながねぎ にんに くしょうが りんご ごぼう はくさい ほ しいたけ かき	こめ むぎ さとう はくり きこ	ごま サラ ダ	622	23.5	15.9	307	1.9	2.2
お肉も野菜もたっぷり食べられる丼 です																
20	木	○	ごはん	大根と油あげの旨煮 里芋の味噌がらめ ひたし豆 *みかん	だいこん あぶら うまめ さといも みそ あおだいず	ぎゅうにゅう	さやいんげん	だいこん しょうが みかん	こめ むぎ こんにやく やさ ふ さとう さ といも かたく り こみずあめ	サラダ ごま	635	22.4	15.7	335	2.9	2.0
里芋は素揚げしてみそだれにからめます																
21	金	○	ガーリック チャーハン	焼きししゃも 豆腐と大根のスープ バナナ	ベーコン ウ インナー ぶ たにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	ピーマン にんじん ほうれんそう	コーン たまね ぎ にんにく だい こん ながねぎ しょうが パナ ナ レモン	こめ むぎ さとう かたく り	くるみ サラ ダ	644	25.8	25.2	423	2.3	2.9
ニンニクをたっぷり使った元気の出 るチャーハンです																
24	月	○	ごはん	豚肉の柳川風 のりあえ 甘辛大豆	ぶたにく やながわ あまからだい ず	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう グリーンピース キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	サラダ ごま	611	27.1	17.4	351	5.6	2.6
豚肉とごぼうをたまごでとじました																
25	火	○	ターメリック ライス	チリコンカン さつま芋のマヒ*アサガ 小魚ナッツ *梨	ぶたにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん トマト	たまねぎ しょう が にんにく グリ ンピース きゅうり なし	こめ むぎ はくりきこ さ ゆまいも さ とう	バター サ ラダ ごま アーモ ン	695	26.0	19.8	374	3.8	1.8
マゼドアンとは「角切り」という意味です																
26	水	○	鶏絲セロデー ちからうどん	ワカメとカニカマの和風和え 炒り大豆 大学芋	とりにく かにかまぼ こ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ながねぎ ほし しいたけ キャベ ツ きゅうり も やし しょうが	さとう うどん さつまいも もち	サラダ ごま	668	19.9	21.3	371	2.6	3.4
もちいりうどんて力を出して！！																
27	木	○	さんまごはん	鶏肉の南蛮煮 小松菜と油揚げの和え物 *りんご	さんま と りにく なまあ げ あぶらあ げ あぶらあ げ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼ う たけのこ キャ ベツ もやし りん ご	こめ むぎ さとう じゃ がいも こんに やく	サラダ ごま	673	24.9	21.5	366	2.9	2.4
さんまをごはんと炊き込みます																
28	金	○	えびピラフ	パンプキングラタン 海藻サラダ 小魚ナッツ	えび ベー コン とうりゅう ツナ	ぎゅうにゅう チーズ かいそうミ ックス にぼ し	ピーマン かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ コー ン マッシュルーム きゅうり キャベ ツ	こめ むぎ はくりきこ パンこ さ とう	バター サ ラダ ごま カ シューナツ ツ	685	27.0	24.8	451	2.4	3.3
かぼちゃを使ったハロウィンメニューです																
* 食材入荷の都合等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。										今月の平均栄養価	664	25.3	21.0	378	2.8	2.7
* 給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。										文部科学省基準 栄養価(中学生)	660	20 (13・28)	18 ~22	350	3.0	2.5 未満
* 今月の我孫子産野菜の日は4日(じゃがいも・玉ねぎ)の予定です。																