

日にち	ようび	牛乳	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品		おもにからだをつくる もとになる食品		おもにからだの調子を整える もとになる食品		栄養価(えいようか)					
			主食	主菜・副菜	デザート	米・パン 種類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質	kcal	g	g	mg	mg	g	
1	土	○	ターメリック ライス	ハッシュドポーク コールスローサラダ	オレンジ	こめむぎ、 さとう	バター、 あぶら	ぶたにく、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 なまクリーム	にんじん、 トマト	たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、 コーン、きゅうり、レモン、 オレンジ	619	23.0	22.5	283	1.9	2.8
4	火	○	3年生校外学習・いわしの日 ごはん	いわしの天ぷら じゃが芋の金平 白菜のみそ汁	きなこ カシューナッツ	こめむぎ、 じゃがいも、 さとう	あぶら、ごま、 あぶら、 かシューナッツ	いわし、 ぶたにく、 あぶらあげ、 きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	はくさい、えのきたけ、 ながねぎ	646	22.6	25.2	382	3.0	2.1
5	水	○	豚キムチ丼	青梗菜と豆腐のスープ 型抜きチーズ	グレープ フルーツ	こめむぎ、 さとう、 でんぷん	ごまあぶら、 あぶら、 ごま	ぶたにく、 とりにく、 なると、 とうふ	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、 にら、 チンゲンサイ	はくさい、キムチ、 もやし、たまねぎ、 ながねぎ、しょうが、 にんにく、えのきたけ、 グレープフルーツ	572	26.0	20.0	423	1.8	2.6
6	木	○	市内音楽発表会 丸パン	白花豆コロッケ コーンサラダ トマトと卵のスープ	ひとくち りんごゼリー	パン、ゼリー、 じゃがいも、 こめむぎ、 パン、さとう、 でんぷん	あぶら、 ごまあぶら	ぶたにく、 しらはなまめ、 いんげんまめ とりにく、 たまご	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、 こまつな	たまねぎ、コーン、 キャベツ、きゅうり	639	25.1	21.1	361	4.5	3.0
7	金	○	十三夜・あびこ産野菜の日 ごはん	白身魚の葱と大豆のせ焼き けんちん汁	手作り みたらし団子	こめむぎ、 さといも、さとう、 こんにやく、 しらたま	あぶら、 マヨネーズ、 ごま	メルルーサ、 だいたい、 とりにく、 とうふ	ぎゅうにゅう	こねぎ、 にんじん、 こまつな	ごぼう、だいこん、 ながねぎ	607	26.4	16.5	313	2.0	2.1
11	火	○	目の愛護デー献立 トマト スパゲティ	キャベツとツナのサラダ	こめ 米粉のココア ブルーベリーケーキ	スパゲティ、 こめ、 さとう	バター、 あぶら	とりにく、 ツナ、 たまご	ぎゅうにゅう、 こなチーズ	にんじん、 ピーマン、 トマト	たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、 キャベツ、コーン、 きゅうり、レモン、 ブルーベリー	691	24.3	28.2	312	2.0	2.3
12	水	○	吹き寄せごはん	あげだし豆腐 こめ、 米粉の団子汁	みかん	こめむぎ、 さとう、こめ、 じゃがいも	くり、 あぶら	とりにく、 あぶらあげ、 とうふ、 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん、 さやいんげん、 こねぎ、 こまつな	しいたけ、しめじ、 ごぼう、だいこん、 はくさい、たまねぎ、 ながねぎ、みかん	622	23.0	19.2	350	2.4	2.2
13	木	○	市内陸上大会 ごはん	ほっけの紅葉焼き 油揚げと野菜のあえ物 豚汁	かき 柿	こめむぎ、 さとう、 じゃがいも、 こんにやく	マヨネーズ、 ごま、あぶら	ほっけ、 あぶらあげ、 ぶたにく、 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	キャベツ、もやし、 ごぼう、だいこん、 ながねぎ、かき	626	28.1	23.6	445	2.9	2.6
14	金	○	焼き肉 チャーハン	豆腐とキャベツのスープ 小魚	スイートポテト 春巻き	こめむぎ、 さとう、でんぷん、 はるまきかわ、 さつまいも、 こめむぎ	あぶら、ごま、 ごまあぶら、 バター	ぶたにく、 かまぼこ、 たまご、とうふ、 とりにく	ぎゅうにゅう、 にほし、 なまクリーム	にんじん、 ピーマン、 こまつな	にんにく、しょうが、 ながねぎ、キャベツ	630	23.7	20.8	376	1.9	2.1
17	月	○	五穀ごはん	おから入りハンバーグ 塩昆布あえ むらくも汁	ひとくち 牛乳プリン	こめ、ごこく、 パン、さとう、 でんぷん、 ミルクプリン	あぶら	ぶたにく、 おから、 たまご、 とりにく	ぎゅうにゅう、 しおこんぶ、 ちりめんじゃこ、 わかめ	にんじん、 こまつな	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、えのきたけ、 ながねぎ	601	26.7	20.1	412	3.8	2.1
18	火	○	ごはん	鯖の香り焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁	ココア カシューナッツ	こめむぎ、 さとう、 じゃがいも	あぶら、 ごま、 かシューナッツ	さば、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 わかめ	こまつな、 にんじん	たまねぎ、キャベツ、 もやし	686	26.4	30.6	360	3.7	1.7
19	水	○	ごはん 韓国風のり	ブルコギ 卵と春雨のスープ	ヨーグルト	こめむぎ、 さとう、 でんぷん、 はるさめ	ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 たまご、 なると	ぎゅうにゅう、 のり、 ヨーグルト	にんじん、 にら、 ほうれんそう	にんにく、たまねぎ、 はくさい、もやし、 しいたけ、ながねぎ、 しょうが	594	27.1	17.8	370	5.6	2.8
20	木	○	黒糖パン	南瓜のミートマヨネーズ焼き せん切り野菜のスープ	オレンジ	ことうパン、 じゃがいも	あぶら、 マヨネーズ	ぶたにく、 だいたい、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 チーズ	かぼちゃ、 にんじん、 こまつな	たまねぎ、コーン、 しょうが、にんにく、 キャベツ、オレンジ	689	25.8	26.1	424	2.3	3.3
21	金	○	あびこ産野菜の日 ひじきごはん	ししゃもの彩り揚げ のっぺい汁	グレープ フルーツ	こめむぎ、 さとう、こめむぎ、 じゃがいも、 こんにやく	あぶら、 ごま	とりにく、 あぶらあげ、 たまご、とうふ、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 ひじき、 ししゃも、 あおのり	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	だいこん、ごぼう、 ながねぎ、 グレープフルーツ	605	29.9	20.9	505	3.4	2.5
24	月	○	ごはん 手作りのり佃煮	里芋のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	りんご	こめむぎ、 さとう、 さといも	あぶら	とりにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 もみり	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	たまねぎ、キャベツ、 ながねぎ、りんご	647	24.3	14.3	365	3.6	2.8
25	火	○	チキンライス	おからのキッシュ 野菜スープ	ぶどうゼリー	こめむぎ、 じゃがいも	あぶら、 バター	とりにく、 おから、 ベーコン、たまご、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 チーズ、 なまクリーム	にんじん、 トマト、 ほうれんそう、 こまつな	たまねぎ、グリーンピース、 マッシュルーム、しめじ、 コーン、キャベツ	625	25.4	22.4	350	6.2	2.7
26	水	○	ごはん	たらきのこマヨネーズ焼き ほうれん草と卵のソテー 大根のみそ汁	バナナ	こめむぎ	マヨネーズ、 あぶら	たら、 たまご、 ベーコン、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 わかめ	ほうれんそう、 にんじん、 こまつな	しめじ、えのきたけ、 たまねぎ、キャベツ、 だいこん、ながねぎ、 バナナ	583	26.3	19.2	338	2.9	2.2
27	木	○	中華丼	豆腐とわかめスープ	きなこ大豆	こめむぎ、 でんぷん、 さとう	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	えび、きなこ、 いかに、ぶたにく、 とりにく、とうふ、 たまご、だいたい	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、 ながねぎ、きくらげ、 たけのこ、しょうが、 にんにく、コーン	588	29.1	18.4	341	2.9	2.5
28	金	○	コスタリカ ライス	揚げごぼうサラダ 小魚&アーモンド	オレンジ	こめむぎ、 でんぷん、 さとう	バター、 あぶら、ごま、 アーモンド	だいたい、 とりにく、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 にほし	にんじん、 ピーマン、 パプリカ、 トマト、みずな	たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ、オレンジ	600	26.1	20.9	360	2.7	1.8
29	土	○	PTAバザー・ハロウィン献立 胚芽ロール	秋の香りシチュー わかめサラダ	カボチャ プリン	はいがいパン、 さつまいも、 こめむぎ、 さとう	あぶら、 バター、 ごま	とりにく、 しらはなまめ、 ツナ	ぎゅうにゅう、 なまクリーム、 こなチーズ、 わかめ	にんじん、 かぼちゃ、 プロッコリー	しめじ、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 きゅうり	666	28.6	22.9	441	2.3	3.0

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。
※ 栄養価の基準値が改訂前の算出方法のため、エネルギー値が見かけで平均約9%減っていますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

★ 10月3日(月)と31日(月)は休日のためお休みです。7日(金)は十三夜のお月見団子(みたらし)を作ります。
10月11日は目の愛護デー献立として、我孫子産の米粉を使ったブルーベリー入りのケーキを作ります!



今月の平均栄養価

627	25.9 (16.5)%	21.5 (30.0)%	376	3.1	2.5
650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	3.0	2.0 未満

文部科学省基準
栄養価(中学年)