



10月献立表



≪10月の給食目標≫秋の味覚を楽しもう

牛乳	献立名	主 材						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	一口メモ
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 (月)	麦ご飯 白身魚のオイネーズ焼き ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ チーズ(2個)	ほき ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー ピーマン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ コーン セロリー	米 麦 砂糖	菜種油	745 25.3 33.7 2.9	食欲の秋です。 残さずバランスよく 食べ、勉強や部活 の糧にしてほしいと 思います。 苦手な食べ物がある 人は、ぜひこの食 欲の増す季節に、 克服してみませんか？	
3 (火)	コーンピラフ レバーとポテトのごま和え チリコンカンスープ	ベーコン 豚レバー 大豆	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン マツタケ	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 すりごま いりごま	757 23.7 33.3 2.9		
4 (水)	ポークカレー ひじきのマリネ 梨	ベーコン 豚もも ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参	玉ねぎ きゅうり にんにく 梨	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	818 22.0 27.3 2.4		
10月定期集金引き落とし日です。円滑な集金業務にご協力よろしくお願ひします。										
5 (木)	ハチミツレモントースト スパゲティサラダ アセロラゼリー 米粉入り森のチャウダー	ツッパ ベーコン	牛乳	人参 かぶ菜 パセリ	しめじ まいたけ かぶ	パン パスタ 砂糖	菜種油 マーガリン ごま	829 26.7 24.9 2.8	今月の地産産物	
6 (金)	ご飯 ピーマンの肉詰め焼き ふかしいも 豆腐チゲ	豚もも 牛もも 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参	玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	米 さつま芋 砂糖	菜種油 すりごま いりごま	806 17.9 31.7 2.9	≪佐倉産≫ ・米 ・きゅうり ・里芋 ・さつま芋	
10 (火)	肉みそ丼 佐倉のチップス お菓子な目玉焼き	豚もも	牛乳	人参 ピーマン	れんこん 玉ねぎ しょうが あんず	米 さつま芋 じゃがいも やまいも	菜種油	770 17.7 30.9 1.4	≪八街産≫ ・小松菜 ・じゃが芋	
11 (水)	麦ご飯 酢豚 肉焼売(2個) 中華スープ	豚もも 焼売	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	たけのこ しいたけ 白菜 しょうが	米 麦 砂糖	菜種油 いりごま	859 29.1 41.4 2.7		
12 (木)	麦ご飯 さんまの梅煮 キャベツのおかか和え 佐倉粕汁	さんま 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖	菜種油	772 26.9 30.9 2.7		
13 (金)	金平ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜サラダ 生揚げのそぼろ煮	豚もも 生揚げ ハム	牛乳	人参 小松菜 いんげん	ごぼう キャベツ 玉ねぎ コーン	米 麦 こんにゃく 砂糖	菜種油 ごま油	871 36.1 42.5 2.9	旬の食材 ・さつま芋 ・かぼちゃ ・きのこ ・りんご ・れんこん	
16 (月)	チンジャオロース丼 レバーのごまだれ和え フルーツヨーグルト	豚もも 豚レバー	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ パイン	米 麦 さといも こんにゃく	菜種油 すりごま いりごま	817 21.0 37.2 2.3		
17 (火)	≪茨城県郷土食材 ~れんこん~≫ ご飯 鮭のねぎみそ焼き 蓮根とひじきのサラダ けんちん汁	さけ 鶏もも	牛乳 ひじき	人参 枝豆 小松菜	ねぎ れんこん きゅうり 大根	米 さといも こんにゃく 砂糖	ごま油 マヨネーズ 菜種油	768 26.0 31.4 2.1	・10/4 とても甘くて 美味しい、千 葉県でつくら れた梨を提供 します。	
18 (水)	パンPKンコロケサンドパン 海藻サラダ チキンのトマト煮込み	豚もも 大豆 卵	牛乳 海草 チーズ	人参 パセリ トマト かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 米粉	菜種油 オリーブ	825 31.8 43.8 3.1		
20 (金)	朝ベジメニュー ご飯 鶏肉の塩麹揚げ(2個) 昆布和え 沢煮椀 牛乳プリン	鶏もも ツナ 豚もも	牛乳 昆布	人参 小松菜	キャベツ ねぎ 大根 玉ねぎ	米 麦 砂糖 プリン	菜種油 いりごま すりごま ごま油	819 27.2 36.8 2.3	・10/27~11/9 お話し給食を 実施します。 実際に本の中 で登場したメ ニューを給食 の献立で再現 しました。	
23 (月)	ご飯 鶏ときのこのチーズ焼き キャロットサラダ ABCスープ 麦芽ゼリー	鶏もも ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり しめじ えのき	米 砂糖 マカロニ ゼリー	菜種油	847 27.8 33.6 2.0		
24 (火)	牛丼 大豆とさつま芋のかりんとう揚げ 果汁グミ(青りんご)	牛もも 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのき ねぎ しょうが	米 麦 さつま芋 グミ	菜種油 黒ごま	941 30.6 42.1 1.6		
25 (水)	麦ご飯 かつおのオーロラソース ごぼうサラダ 高野豆腐の田舎煮	かつお ハム 鶏もも	牛乳	人参 小松菜 いんげん	ごぼう 大根 きゅうり たけのこ	米 麦 砂糖 こんにゃく	菜種油	807 24.1 47.6 2.1		
26 (木)	ご飯 鶏肉のハーブ焼き ほうれん草サラダ コンソメスープ シャインマスカット(2個)	鶏もも ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ えのき 巨峰	米 さつま芋 砂糖	菜種油 黒ごま	806 31.9 30.2 1.8	・10/31 もともとハロ ウィンは魔除 けのために始 まった夜宴で す。	
27 (金)	~十三夜献立~ さつま芋ご飯 鶏肉のみそ漬け焼き 白菜のおひたし 豚汁 白玉入り水ようかん	鶏もも 豚もも 豆腐	牛乳 ひじき チーズ	人参 小松菜	白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 さつま芋 こんにゃく 白玉	菜種油 ごま油	786 19.0 35.2 3.1		
30 (月)	お話し給食 ~給食室の一日~ チキンカレー キャベツのサラダ りんご	ベーコン 鶏もも ツナ	牛乳 チーズ	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	830 23.1 26.4 2.2		
31 (火)	お話し給食 ~ハロウィンときどきおぼけの日~ パジルのクリームスパゲティ ひじきのハムサラダ 吸血鬼パンチ	ベーコン ハム	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ しめじ きゅうり 桃	パスタ 砂糖 白玉	菜種油 オリーブ 生クリーム	845 32.5 24.1 2.1		
							今月平均値	815 26.0 34.2 2.4		
							基準値	830 23.1 34.0 2.5		

お知らせ

・仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

・10/19(木) 音楽発表会のため、給食はありません。

