



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			
1 (火)		四街道の梨 ホイコーロー丼 レバーとポテトの和え物 梨	豚肉 豚レバー	牛乳 チーズ	人参 ピーマン ほうれん草	キャベツ しめじ しょうが 梨	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	797 37.6	19.5 2.1	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？
2 (水)		里芋ごはん ちくわの磯部揚げ (2本) シャキッと和え 豆腐チゲ	ちくわ 豆腐 豚もも	牛乳 青のり	にら 人参 ほうれん草	白菜 切干大根 もやし しめじ	米 麦 砂糖 さといも	菜種油 すりごま いりごま	818 39.1	23.9 3.0	
3 (木)		ごはん さんまの梅煮 (2切) ごま味噌和え さつま汁 巨峰	さんま 鶏もも	牛乳	人参 小松菜	ねぎ キャベツ 大根 巨峰	麦 米 さつま芋 こんにゃく	菜種油 すりごま	807 28.6	26.8 2.7	
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いします。											
4 (金)		ごはん 鶏肉の七味焼き チーズ納豆 切干大根の煮物	鶏もも 納豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが	米 こんにゃく 砂糖	菜種油 ごま油	774 32.3	24.8 2.2	今月の地場産物
7 (月)		ご飯 豚肉の野菜巻き おかかサラダ 金平ごぼう	豚もも	牛乳 チーズ	いんげん 人参 ほうれん草	キャベツ ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 こんにゃく 砂糖	菜種油 ごま油 いりごま	779 37.0	21.5 2.7	《佐倉産》 ・米 ・きゅうり ・里芋 ・さつま芋
8 (火)		キムチチャーハン つくね焼き トックスープ フルーツ杏仁プリン	豚もも 鶏もも	牛乳 ひじき	人参 ピーマン	ねぎ 大根 しめじ れんこん	米 トック プリン 砂糖	菜種油 ごま油 いりごま	790 30.5	22.9 3.3	《八街産》 ・小松菜 ・じゃが芋
9 (水)		～福島県 郷土料理～ ご飯 さばの生姜煮 こんにゃくの白和え 味噌かんづら	さば 豆腐 鶏もも	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	菜種油 いりごま ねりごま	946 43.3	37.5 2.3	旬の食材 ・さつま芋 ・かぼちゃ ・きのこ ・れんこん
10 (木)		パンpinkコロケサンド 昆布サラダ コンソメスープ ミルク (いちご)	豚もも ベーコン	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根	パン パン粉 砂糖	菜種油	806 38.0	32.5 3.4	
11 (金)		ビビンバ ワンタンスープ コーヒゼリー	豚もも 玉子	牛乳	人参 小松菜	もやし たけのこ 白菜 しいたけ	米 麦 ワンタン 砂糖	菜種油 ごま油	849 36.9	23.9 2.9	
15 (火)		～十三夜献立～ 栗ご飯 豚肉の塩こうじ焼き ちくわ入りおひたし 里芋の味噌汁 きな粉白玉	豚もも ちくわ きな粉	牛乳	人参 ピーマン	大根 白菜 キャベツ しょうが	米 栗 さといも 白玉	菜種油	868 34.9	26.8 2.6	・10/1 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。
16 (水)		麦ご飯 鶏肉とこのチーズ焼き キャロットサラダ 豆腐の味噌汁 シャインマスカット (2個)	鶏もも	牛乳 ひじき	人参	えのき しめじ きゅうり マスカット	米 麦 こんにゃく 砂糖	ごま油 マヨネーズ 菜種油	759 33.8	25.4 2.8	
18 (金)		抹茶揚げパン スパゲッティサラダ ポトフ ヨーグルト	ツナ ベーコン ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 かぶ菜 トマト かぼちゃ	玉ねぎ かぶ きゅうり しょうが	パン じゃがいも パスタ じゃがいも	菜種油 すりごま いりごま	809 32.0	27.6 2.6	
21 (月)		麦ご飯 かつおのオーロラソース キャベツのおひたし 牛肉と大根の煮物	かつお 牛もも	牛乳	人参 小松菜 いんげん	キャベツ 大根 ねぎ しょうが	米 麦 砂糖	菜種油 いりごま マヨネーズ	815 43.3	25.6 2.5	・10/27～11/9 読書週間 です。読書週間 にちなみ 「お話給食」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。
22 (火)		米粉のチキンドリア グリーンサラダ ABCスープ アセロラゼリー	鶏もも ハム ベーコン	牛乳 チーズ	人参 フロッキー	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	米 米粉 マカロニ ゼリー	菜種油 バター	743 23.8	25.1 2.7	
23 (水)		ハヤシライス れんこんとひじきのサラダ お菓子な目玉焼き	牛もも	牛乳 ひじき	人参 えだまめ	玉ねぎ れんこん マッシュルーム にんにく	麦 米 きゅうり もも	菜種油 マヨネーズ バター 生クリーム	881 26.1	29.6 2.3	
24 (木)		麦ご飯 花しゅうまい 中華炒め チンゲン菜のスープ オレンジゼリー	鶏もも 鶏ささみ 豆腐	牛乳 玉子	人参 チンゲン菜	たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし	米 麦 焼売の皮 ゼリー	菜種油 ごま油 すりごま	902 32.7	32.7 2.4	・10/31 もともとハロ ウィンに魔除 けのために始 まった夜宴で す。
25 (金)		麦ご飯 コーンフ레이크チキン 白菜のおひたし 沢煮椀 牛乳プリン	鶏もも 豚もも	牛乳 チーズ	人参 小松菜	大根 しいたけ ねぎ 白菜	麦 米 コーンフ레이크 じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	765 32.3	22.2 2.2	
28 (月)		お話給食 ～永遠の0～ スパゲッティボリタン ブロッコリーのサラダ 麦芽ゼリー	ベーコン ハム ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	パスタ ゼリー 砂糖	菜種油	734 33.2	21.4 2.6	
31 (木)		お話給食 ～ハロウィンときどきおぼけの日～ きのこカレー ひじきのマリネ 吸血鬼パンチ	ハム 豚もも	牛乳 ひじき チーズ	人参	しめじ しいたけ えのき きゅうり	米 麦 じゃがいも	菜種油 おろし 生クリーム	824 22.8	18.9 2.3	
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。 ・10/17 (木) 音楽発表会のため、給食なし									今月平均値	814 33.5	25.7 2.6
									基準値	830 34.0	23.1 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。

- ・10/17 (木) 音楽発表会のため、給食なし
- ・10/29 (火)、10/30 (水) の2日間定期テストのため、給食なし

