



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 (水)		麦ご飯 鶏肉の梅肉焼き 磯和え ひじきの五目煮	鶏もも 大豆 ちくわ	牛乳 ひじきの のり	人参 小松菜	うめ りんご えのき	米 麦 水あめ 砂糖	菜種油	734 28.9	23.1 2.2	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 (木)		麦ご飯 鶏肉のカレー焼き 無限ピーマン ジャが芋と大根の味噌 汁	鶏もも ツナ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく 大根 しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 いりごま ごま油	771 32.2	23.4 2.8	
3 (金)		ビビンバ レバーのケチャップ揚げ 梨	豚もも 豚しバー 玉子	牛乳	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ にんにく 梨	米 砂糖	菜種油 ごま油 いりごま	803 41.7	22.0 2.5	
6 (月)		さつまご飯 いなだの照り焼き ツナともやしのサラダ 豚汁 みたらし団子	豚もも いなだ ツナ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	大根 ねぎ	米 さつまいも だんご 砂糖	菜種油 いりごま	851 33.2	24.5 2.7	今月の地場産物
7 (火)		キムチチャーハン 焼き餃子 かきたま中華スープ	豚もも 卵	牛乳	小松菜 人参 にら	ねぎ 玉ねぎ しめじ 白菜	米 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油	734 29.3	18.8 2.7	《佐倉産》 ・米 ・きゅうり ・里芋 ・さつま芋
8 (水)		ピザドック ひじきのマリネ 米粉のパンフキンポタージュ シャインマスカット	ハム ベーコン ウィンナー	牛乳 ひじき チーズ	人参 かぼちゃ トマト ピーマン	きゅうり 玉ねぎ にんにく マスカット	パン 米粉 砂糖	菜種油 生クリーム	750 28.7	27.7 3.1	《八街産》 ・小松菜 ・じゃが芋
9 (木)		麦ご飯 鶏肉のハーブ焼き 昆布サラダ ABCスープ	鶏もも ベーコン	牛乳 昆布 チーズ	人参 いんげん ほうれん草	キャベツ きゅうり セロリー 大根	麦 米 小麦粉 マカロニ 砂糖	菜種油 オリーブオイル	853 32.7	30.4 2.6	旬の食材 ・さつま芋 ・かぼちゃ ・きのこ ・れんこん
10 (金)		きのこカレー キャロットサラダ フル(ブルーベリー)	鶏もも ツナ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	しめじ えのき きゅうり セロリー	米 じゃがいも 砂糖 ブルーベリーソース	菜種油	862 26.5	26.4 2.1	
14 (火)		ご飯 さばの味噌煮 おかかサラダ 沢煮椀	さば おかか 豚もも	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 大根 しいたけ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 澱粉	菜種油 いりごま	763 33.2	22.0 2.5	
15 (水)		ご飯 豚肉のねぎだれ焼き ゆかり和え さつま汁	豚もも 鶏もも	牛乳	人参	玉ねぎ ねぎ もやし ごぼう	米 さつまいも さといも 白玉	菜種油 いりごま ごま油	732 31.5	17.3 2.3	・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。
16 (木)		ご飯 つくね焼き れんこんサラダ 豆腐となめこの味噌汁	鶏もも 豆腐 ハム	牛乳 ひじき	人参	ねぎ れんこん 大根 なめこ	米 砂糖	マヨネーズ いりごま 菜種油	717 26.9	20.2 2.5	
17 (金)		ジャガコロサンドパン マカロニサラダ キャベツのカレースープ	鶏もも ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ パン粉	菜種油 マヨネーズ	861 35.8	33.7 3.0	
20 (月)		麦ご飯 豚肉の塩麹焼き 小松菜ソテー こんにゃくと生揚げの煮物	豚ロース ハム 鶏もも 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	キャベツ 玉ねぎ コーン しいたけ	米 麦 こんにゃく 砂糖	菜種油 バター	811 36.1	31.3 1.9	・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。
21 (火)		豚キムチ丼 ワンタンスープ コーヒゼリー	豚もも 鶏もも	牛乳	人参 にら	キャベツ 玉ねぎ だけのこ りんご	米 ワンタン ゼリー 砂糖	菜種油 ごま油 いりごま 生クリーム	808 32.6	21.3 2.7	
22 (水)		麻婆豆腐丼 揚げごぼうの胡麻和え きな粉白玉	豚もも きな粉 豆腐	牛乳	人参 にら	ねぎ しいたけ ごぼう にんにく	米 白玉 澱粉 米粉	菜種油 ごま油 すりごま いりごま	867 31.3	20.9 2.2	
24 (金)		ご飯 さばのしょうが煮 みそポテト 小松菜のすまし汁	さば	牛乳	人参 小松菜	しめじ 玉ねぎ もやし しょうが	米 じゃがいも はんぺん 砂糖	菜種油	854 37.9	30.7 2.4	二重線のある 献立は、リクエスト メニューです。
27 (月)		～ お話給食 ～ ポークカレー 海草サラダ 大豆とさつま芋のかりんとう揚げ	豚もも 鶏ささみ 大豆	牛乳 海草 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく	米 さつまいも 黒砂糖 きび砂糖	菜種油 ごま油 いりごま	885 34.5	30.4 2.3	
28 (火)		ガーリックライス フロッコリーのグラタン コンソメスープ アセロラゼリー	ベーコン 鶏もも	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米 マカロニ 米粉 ゼリー	菜種油 オリーブオイル	731 23.5	21.1 2.5	
29 (水)		麦ご飯 鶏肉のから揚げ 西洋野菜のマリネ わかめの味噌汁 チーズ(2個)	鶏もも ハム 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	人参 アスパラ ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	麦 米 コーンフレーク じゃがいも	菜種油	812 36.7	31.7 2.6	
30 (木)		麦ご飯 鶏ときのこのオープン焼き しゃぶしゃぶサラダ ポトフ	鶏もも 豚もも ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 かぶ菜	しめじ えのき きゅうり かぶ	米 麦 砂糖	菜種油 マヨネーズ いりごま ごま油	809 36.5	27.2 2.5	
31 (金)		スパゲティミートソース フレンチサラダ パンフキンバイ	豚もも ハム	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ソフト麺 デニッシュ じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブオイル 生クリーム バター	820 36.6	23.2 2.9	
お知らせ									今月平均値	801 32.6	25.1 2.5
・10/23 (木) 音楽発表会のため、給食なし									基準値	830 34.0	23.1 2.5
・仕入れの都合上、 献立を変更する場合があります。											