



10月予定献立表



令和7年度

佐倉市立南部中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価	
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー Kcal	脂質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品		
1	水	ご飯	★	チキンバーベキュー焼き 無限ピーマン じゃがいものみそ汁	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	ピーマン 小松菜	しょうが にんにく りんご レモン 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	756	25.9
2	木	ビビンバ	★	わかめスープ 梨	豚肉 みそ 卵 バacon	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜 人参	しょうが もやし にんにく 長ねぎ えのきたけ 梨	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	777	22.9
3	金	ご飯	★	アジフライ みそドレサラダ すいとん汁	あじ 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり もやし 大根 長ねぎ しめじ	米 米粉 砂糖 澱粉 小麦粉	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	769	21.3
6	月	 里芋ご飯	★	鶏肉のレモンしょう油焼き ごま酢和え お月見ゼリー みそけんちん汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	しめじ レモン 長ねぎ しょうが ごぼう 大根 しいたけ えのきたけ	米 里芋 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	747	24.3
7	火	シュガートースト	★	ボークビーンズ ツナサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり グリンピース	パン 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	763	30.0
8	水	ご飯	★	もち米蒸し パンサンスー 豚じゃがキムチ	豚肉 卵 豆腐 ハム	牛乳	人参 にら	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 もち米 じゃがいも 澱粉 砂糖	ごま油 サラダ油	814	22.9
【3B生徒が家庭科の授業で考えた献立 テーマは「からだを癒す献立」です！】												
9	木	ご飯	★	鮭の塩焼き きんぴらごぼう たくあん みそ汁 牛乳寒天	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう しょうが みかん 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま	743	17.2
10	金	ご飯	★	生揚げのカレー煮 レバーとポテトのごま和え	生揚げ 豚肉 豚レバー	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく	米 澱粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 大豆油 ごま	802	26.7
14	火	ご飯	★	ピーマンの肉詰め ポテトサラダ ウィンナーと野菜のスープ	豚肉 ウィンナー	牛乳	ピーマン 人参 小松菜 バセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリー	米 パン粉 澱粉 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ（卵不使用）	845	29.8
15	水	ご飯	★	さんまの塩焼き 磯和え 豚汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	大根 えのきたけ ごぼう 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	824	34.3
16	木	ご飯	★	鶏のから揚げ（3個） おかか和え 豆腐のみそ汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 みそ かまぼこ 油揚げ かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草	にんにく しょうが 白菜 長ねぎ	米 澱粉 ゼリー	大豆油	830	21.6
17日(金) 合唱コンクールのため、給食はありません。お弁当のご用意をお願いします。												
20	月	ピザトースト	★	白花豆のシチュー キャロットサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム セロリー コーン 白花豆	パン じゃがいも 米粉 砂糖	サラダ油	813	30.5
21	火	豚丼	★	お芋チップス 小松菜のみそ汁 柿	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが 長ねぎ 柿	米 麦 砂糖 さつまいも じゃがいも	大豆油	827	26.9
22	水	チキンカレー	★	れんこんサラダ ヨーグルト	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ にんにく きゅうり しょうが れんこん 大福豆 金時豆 コーン	米 麦 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ（卵不使用）	869	25.4
【全国の郷土料理を知ろう！～島根県～「さばの煮食い」】												
23	木	ご飯	★	さばの煮食い 納豆和え ふかし芋	鯖 豆腐 納豆 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 葉ねぎ	白菜 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも		786	20.4
24	金	中華おこわ	★	春巻き ナムル スーミータン つぶつぶみかんゼリー	豚肉 鶏肉 春巻き ハム 卵	牛乳	人参 小松菜	しいたけ 玉ねぎ だけのこ しょうが もやし みかん コーン	米 もち米 麦 澱粉 砂糖	ごま油 サラダ油 大豆油 ごま	761	25.0
27	月	ご飯	★	煮込みハンバーグ マカロニサラダ 野菜のスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	米 マカロニ パン粉 砂糖	サラダ油 バター マヨネーズ（卵不使用）	871	30.8
28 29	火 水	定期テストのため、給食はありません。										
30	木	味噌ラーメン	★	パリパリサラダ 手作り杏仁豆腐	豚肉 みそ	牛乳 生クリーム	人参 にら	しょうが にんにく きゅうり 長ねぎ もやし みかん コーン キャベツ	中華めん ワンタンの皮 砂糖	サラダ油 ごま油 大豆油 ごま	861	24.5
31	金	ハヤシライス	★	コーンサラダ パンプキンパイ	豚肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 麦 砂糖 パイ生地	サラダ油	927	32.1

お知らせ

◎10月の学校諸経費引き落としは、千葉銀行10月3日(金)、JA千葉みらい10月6日(月)です。

★前日までの残高確認をお願いします。

●17日・・・合唱コンクールのため、給食はありません。

●28日、29日・・・定期試験のため、給食はありません。



給食レシピで朝ベジ

10月はレンコンサラダ

レシピは裏面の給食だよりに掲載しています！

ぜひご家庭でもお試しください。

基準値	830 27～41.5	18.4～27.7 2.5
今月の平均値	809 30.6	25.9 2.8