



# 10月の予定献立表

令和5年

目標 偏食をなくそう

佐倉市立臼井中学校

日付	献立名	主な材料と働き						Iカロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血・肉になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	ご飯 牛乳 とり肉の香味焼き(2こ) 無限ピーマン 生揚げのみそ炒め	とり肉 ツナ みそ 豚肉 生揚げ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 でんぷん	ごま油	859 41.6 33.7 2.4
3 (火)	キムチチャーハン 牛乳 春巻き チーズ(2こ) 豚肉と野菜のスープ	豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん にら	長ねぎ もやし キャベツ キムチ	米 麦 春巻きの皮	油	771 23.8 34.9 2.9
4 (水)	ホイコーロー丼 牛乳 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 みそ 生揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ 長ねぎ きゅうり しょうが	米 麦 春雨 でんぷん 砂糖	ごま油	766 28.7 21.9 2.6
5 (木)	ご飯 牛乳 いなだとれんこんの揚げ煮 豚汁 りんご	いなだ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	れんこん 大根 ごぼう 長ねぎ	米 さつまいも でんぷん 砂糖	油	871 32.3 26.0 1.8
6 (金)	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ アセロラゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	トマト にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく	米 麦	油	731 21.1 21.4 2.8
10 (火)	ご飯 牛乳 魚の立田揚げねぎソース 中華和え みそワタンスープ ブルーベリーゼリー	ほき 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん槽 にら 小松菜 にんじん	もやし きゅうり 長ねぎ きくらげ	米 ワタンの皮 砂糖 でんぷん	油	757 29.4 18.0 2.9
11 (水)	ご飯 牛乳 さばのごまだれ焼き 塩昆布和え のっぺい汁	さば みそ ツナ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	米 里芋 砂糖 でんぷん	ごま油	803 28.1 32.5 2.7
12 (木)	ご飯 牛乳 松風焼き 五色和え 豚肉と焼き豆腐の煮物	とり肉 ハム みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ほうれん槽 絹さや にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ	米 パン粉 砂糖 でんぷん	ごま油	813 35.2 24.9 3.3
13 (金)	そばろ牛丼 牛乳 みそドレッシングサラダ さつまい ヨーグルト	牛肉 大豆 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	玉ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ	米 麦 さつまいも 砂糖	ごま油	808 32.9 19.0 2.9
16 (月)	ご飯 牛乳 豚肉の三味焼き ごま和え なめこ汁 パンナコッタ	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	ほうれん槽 小松菜 にんじん	長ねぎ もやし なめこ	米 砂糖	ごま油	771 29.8 26.6 2.3
17 (火)	ご飯 牛乳 れんこん入りメンチカツ おかかサラダ みそけんちん汁 みかん	豚肉 とり肉 みそ 豆腐 かつおぶし	牛乳	ほうれん槽 小松菜 にんじん	れんこん キャベツ 玉ねぎ 大根	米 パン粉 小麦粉 里芋	ごま油	857 31.0 27.9 2.6
18 (水)	ロールトースト(2種類) 牛乳 ポークシチュー チキンサラダ	フランク ハム 豚肉 とり肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり セロリ	食パン じゃがいも 砂糖	油	792 33.9 33.0 2.8
19 (木)	ご飯 牛乳 鮭のてり焼き カレーきんぴら 鶏肉と大根のみそ煮	鮭 みそ 豚肉 とり肉 生揚げ	牛乳	いんげん にんじん 絹さや	ごぼう 大根 しょうが	米 じゃがいも 砂糖	油	793 37.4 24.2 2.7
20 (金)	ポークカレーライス 牛乳 にんじんサラダ ぶどうゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり セロリ にんにく	米 麦 じゃがいも	油	752 22.3 19.6 2.2
23 (月)	プルコギ風野菜丼 牛乳 白菜ときくらげのスープ 大学芋 チーズ(2こ)	豚肉	牛乳 チーズ	にら 小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし 白菜 きくらげ	米 麦 さつまいも 砂糖 でんぷん	ごま油	869 30.1 29.3 2.4
24 (火)	ご飯 牛乳 とり肉のピリ辛焼き(2こ) ごまだれサラダ 高野豆腐の揚げ煮	とり肉 豚肉 みそ 高野豆腐	牛乳	いんげん にんじん	キャベツ もやし 長ねぎ 大根	米 砂糖 でんぷん	ごま油	757 36.1 22.9 2.5
25 (水)	郷土料理を知ろう⑤ ~茨城県~ ご飯 牛乳 れんこん入り花しゅうまい 納豆和え 常陸太田けんちん汁 安納芋のムース	とり肉 納豆 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん	れんこん ごぼう 玉ねぎ 大根	米 パン粉 しゅうまいの皮 里芋	油	726 28.8 18.6 2.0
26 (木)	ガーリックパン 牛乳 パンネのトマトソース煮 切干大根のスタミナサラダ	豚肉 大豆	牛乳	トマト パセリ にんじん	切干大根 きゅうり 玉ねぎ セロリ	パン パンネ 砂糖	バター マーガリン 油	771 28.7 27.1 3.6
27 (金)	まいたけご飯 牛乳 ポテトコロッケ 生揚げと大根の中華煮 プリン	油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	まいたけ 玉ねぎ 大根 にんにく	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	885 32.0 29.9 2.8
30 (月)	カレーピラフ 牛乳 トマトミートローフ キャベツサラダ クリームスープ	ウインナー 豚肉 ハム とり肉	牛乳	パセリ ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 米粉 パン粉 砂糖	生クリーム 油 ごま	873 32.5 30.1 3.5

10月10日は「目の愛護デー」

### 今月の地場産物

米、さつまいも、里芋、きゅうり、しょうが、れんこん、小松菜、  
トマト、きくらげ、大根、じゃがいも、みそ、米粉



学校給食摂取基準	Iカロリー -830kcal	たんぱく質27g~41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量 2.5g
今月の平均	801kcal	30.7g	26.0g	2.68g