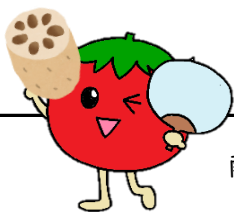


令和7年



10月の予定献立表

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						エネルギー(kcal)	
		血・肉 になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
								食塩相当量(g)	
1 (水)	ご飯 牛乳 みそだれ焼肉 ちゃんこ汁 四街道市の梨(新興)	豚肉 みそ 生揚げ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	長ねぎ 白菜 大根 ごぼう	佐倉市産米 でんぶん 砂糖	油 ごま	752 31.5 22.8 2.2	
2 (木)	ご飯 牛乳 れんこん入り花しゅうまい 塩昆布和え マーボー豆腐	とり肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	れんこん 玉ねぎ たけのこ キャベツ	佐倉市産米 しゅうまいの皮 砂糖 でんぶん	ごま 油	772 36.0 22.3 2.6	
3 (金)	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 カレーきんぴら かき玉汁	さば みそ 豆腐 豚肉 なると 卵 とり肉	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	ごぼう 長ねぎ しょうが 干しいたけ	佐倉市産米 じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	828 31.9 29.3 3.3	
6 (月)	今日は十五夜です 里芋ごはん 牛乳 豆腐の変わり揚げ さわにわん お月見だんご	油揚げ とり肉 豆腐 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 長ねぎ しょうが	佐倉市産米 里芋 じゃが芋 だんご	油	730 24.9 24.8 2.6	
7 (火)	ポークカレーライス 牛乳 グリーンサラダ スイートポテト	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	キャベツ セロリ 玉ねぎ しょうが	佐倉市産米 さつま芋 砂糖	豆乳バター 豆乳クリーム 油	803 21.6 20.3 2.4	
8 (水)	ご飯 牛乳 魚の野菜あんかけ 梅和え 大根のべっこう煮	たら とり肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	たけのこ きくらげ 大根 キャベツ	佐倉市産米 砂糖 でんぶん	油	793 30.8 24.8 2.7	
9 (木)	朝ベジトースト 牛乳 野菜のマリネ パンネのトマトソース煮 ブルーベリーゼリー	ハム 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	食パン パンネ 砂糖	油	822 34.1 25.5 3.6	
10 (金)	ご飯 牛乳 トマトミートローフ さつま汁 れんこんサラダ(地場産物で朝ベジ)	豚肉 みそ 油揚げ ツナ	牛乳	トマト 小松菜 にんじん	れんこん 大根 きゅうり 玉ねぎ	佐倉市産米 さつま芋 パン粉 砂糖	ごま 油 ノンエッグマヨ	819 28.8 27.3 2.3	
14 (火)	ご飯 牛乳 豚肉のごまみそ焼き キャベツサラダ 白玉汁	豚肉 みそ 油揚げ ハム とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ	佐倉市産米 白玉もち 砂糖	ごま 油	781 29.4 27.2 2.2	
15 (水)	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ サワーゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	佐倉市産米	油	728 20.7 21.5 2.7	
17 (金)	ご飯 牛乳 チキンたれカツ おかかサラダ たちばなのとん汁	とり肉 かつおぶし 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	佐倉市産米 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	801 37.0 23.2 2.5	
20 (月)	豚丼 牛乳 春雨サラダ 白菜のみそ汁 チーズ(2こ)	豚肉 ツナ みそ 油揚げ	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ 白菜	佐倉市産米 春雨 砂糖	ごま 油	816 33.6 28.0 3.3	
21 (火)	ご飯 牛乳 魚の立田揚げねぎソース のり和え 生揚げのみそ炒め	ほき 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	長ねぎ えのきだけ たけのこ しょうが	佐倉市産米 砂糖 でんぶん	油	847 39.1 28.2 2.8	
22 (水)	れんこんピラフ 牛乳 クリームスープ とり肉のレモンマリネ(2こ) パンナコッタ	ベーコン とり肉	牛乳	パセリ にんじん	れんこん 玉ねぎ コーン レモン果汁	佐倉市産米 じゃが芋 米粉 砂糖	生クリーム 油	889 30.1 30.5 3.0	
23 (木)	ご飯 牛乳 鮭のもみじ焼き 五色和え 豚肉と焼き豆腐の煮物	鮭 豚肉 ハム 焼き豆腐	牛乳	ほうれん草 絹さや にんじん	大根 キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	佐倉市産米 砂糖 でんぶん	ノンエッグマヨ ごま 油	785 35.6 24.6 2.7	
24 (金)	郷土料理を味わおう ～島根県～ まいたけごはん 牛乳 ポテトコロケ 豚汁 ヨーグルト	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	まいたけ 玉ねぎ 大根 ごぼう	佐倉市産米 じゃが芋 里芋 パン粉	油	798 28.3 22.1 2.9	
27 (月)	長崎県の食文化を学ぼう ご飯 牛乳 ポークレモンステーキ 浦上そばろ 具雑煮 にんじんゼリー	豚肉 みそ さつま揚げ とり肉 ちくわ	牛乳	いんげん にんじん 小松菜	ごぼう もやし 白菜 れんこん	佐倉市産米 白玉もち 砂糖	油	803 31.5 23.7 2.2	
28 (火)	中華丼 牛乳 揚げぎょうざ(2こ) どさんこ汁	豚肉 いか 生揚げ みそ	牛乳	小松菜 葉ねぎ にんじん	たけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし	佐倉市産米 じゃが芋 でんぶん	油	829 30.3 27.0 2.8	
29 (水)	ご飯 牛乳 とり肉のピリ辛焼き(2こ) マーボー春雨 生揚げと大根の中華煮 ミゼリー	とり肉 生揚げ 豚肉	牛乳	にら 小松菜 にんじん	長ねぎ もやし きくらげ 大根	佐倉市産米 春雨 砂糖	ごま 油	779 38.0 22.0 2.4	
30 (木)	ご飯 牛乳 みそカツ れんこんのきんぴら けんちん汁 ミルクかん	豚肉 みそ とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	れんこん 大根 ごぼう 長ねぎ	佐倉市産米 里芋 パン粉 小麦粉	ごま 生クリーム 油	856 35.7 25.8 2.5	
31 (金)	カレーピラフ 牛乳 ほうれん草オムレツ マカロニのクリーム煮 いちごクレープ	豚肉 ハム 卵 とり肉 ベーコン	牛乳	ピーマン ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム	佐倉市産米 マカロニ 米粉	生クリーム 油	842 30.4 26.9 2.5	
※材料の都合により献立を変更することがあります。				学校給食摂取基準 エネルギー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		803kcal	31.3g	25.1g	2.66g