



10月予定献立表

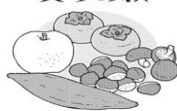
令和7年度

佐倉市立佐倉東中学校

日付	献立名	牛乳	主な材料と働き						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			体の組織を作る		体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 脂質の多い 食品		
1	水	キムチチャーハン 春巻き 豆腐団子スープ ヨーグルト	 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	白菜 長ねぎ 椎茸 生姜	米 麦 春雨 春巻きの皮	油 ごま ごま油	835 27.1	28.7 2.89
2	木	チキンカレーライス 切干大根のごまマヨ和え みかんゼリー	 鶏肉 ハム	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 にんにく 切干大根	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま /アイグ マヨネーズ	815 27.8	21.2 2.52
3	金	佐倉高校の生徒が探求学習で考案した献立 ～SDGs&お月見メニュー～ ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜と人参の和風和え 秋野菜豚汁 お月見大福 今年の十五夜は、 10月6日	 豚肉 みそ ツナ	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	生姜 大根 人参 れんこん ごぼう 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 大福	油 ごま	840 31.4	25.7 2.43
6	月	鶏二郎丼 みそ汁 カルピスゼリー	 鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ きなこ	牛乳	二郎 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ みかん	米 麦 米粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	765 32.1	19.6 2.52
7	火	ごはん 松風焼き のり and え 沢煮椀[さわにわん] はちみつゼリー	 鶏肉 卵 豚肉 みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 絹さや	玉ねぎ えのき ごぼう	米 砂糖 パン粉 春雨 ゼリー	油 ごま	881 31.4	25.7 2.50
8	水	ガーリックトースト さつまいもの米粉シチュー 豚しゃぶサラダ 牛乳プリン	 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり しめじ キャベツ もやし	パン 砂糖 さつまいも 米粉 牛乳プリン	油 ごま油 マーガリン 生クリーム	749 31.7	26.6 2.79
9	木	ごはん ホキのチリソースがけ 春雨サラダ 生揚げと大根の中華煮	 ホキ 生揚げ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 絹さや	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根	米 小麦粉 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油	870 39.3	29.2 2.58
10	金	肉みそ丼 人参サラダ ブルーベリーヨーグルト	 豚肉 みそ ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	にんにく 生姜 しいたけ なす 玉ねぎ きゅうり 筍 ブルーベリー	米 麦 砂糖	油	893 28.6	28.4 2.27
14	火	ごはん れんこんハンバーグ～にんにくソース～ 小松菜のマヨネーズ和え ABCスープ	 豚肉 豆腐 ベーコン ツナ	牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ れんこん コーン セロリ キャベツ	米 砂糖 パン粉 マカロニ	ごま /アイグ マヨネーズ	860 33.0	32.4 2.61
15	水	全国の郷土料理を知ろう～島根県～ まいたけごはん さばのごまみそ焼き 大根の梅おかか and え 白玉汁	 さば みそ 油揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	まいたけ 大根 梅 椎茸	米 砂糖 白玉もち	油 ごま	768 32.6	26.2 3.12
16	木	カレーピラフ 鶏肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ お麴ラスク	 豚肉 鶏肉 ウィンナー 大豆 ハム	牛乳 ひじき チーズ	ピーマン 人参 トマト パセリ	にんにく コーン マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ	米 麦 砂糖 麴	油 バター	844 38.1	28.9 2.50
17	金	さんぴら豚丼 塩昆布和え みそ汁 ヨーグルト	 豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布 ヨーグルト	人参 小松菜 絹さや	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	795 33.3	20.8 3.32
20	月	ごはん ホックうまみ干し 納豆和え 生揚げのみそ炒め	 ホック 豚肉 生揚げ みそ 納豆 かつお節	牛乳	人参 小松菜 チンゲンサイ ほうれん草	しいたけ 筍 にんにく 生姜 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん	ごま油	787 39.9	26.0 1.99
21	火	きなこ揚げパン ポークビーンズ れんこんサラダ チーズ	 豚肉 きなこ ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト	れんこん 玉ねぎ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま /アイグ マヨネーズ	853 36.2	36.6 2.59
22	水	ごはん とり天 アーモンド和え どさんこ汁	 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	生姜 にんにく キャベツ もやし コーン	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター アーモンド	773 35.7	20.9 2.44
23	木	ピビンバ ワンタンスープ 手作りスイートポテト	 豚肉 卵	牛乳	小松菜 人参 チンゲンサイ	大豆もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 ワンタンの皮 さつまいも	油 ごま油 ごま バター 生クリーム	855 29.3	22.2 2.58
24	金	ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ	 豚肉 ハム	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ きゅうり コーン オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム	758 23.8	21.9 2.01
27	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き おかかサラダ 生揚げのそぼろ煮	 鮭 みそ 生揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン	キャベツ もやし 玉ねぎ 枝豆	米 砂糖 でんぶん	油 バター ごま	899 41.6	34.5 2.93
28	火	小松菜チャーハン レバーとポテトのケチャップ和え トックのスープ	 豚肉 鶏肉 豚レバー	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	長ねぎ 生姜 にんにく 白菜 椎茸	米 麦 砂糖 でんぶん 米粉 トック じゃがいも	油 ごま油	748 29.9	18.1 3.00
29	水	翔鶴祭 給食はありません <お弁当のご用意をお願いします>								
30	木	ごはん 豚肉のかりん揚げ 無限ピーマン さつま汁 ミぶどうゼリー	 豚肉 ツナ かつお節 みそ 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン	生姜 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも でんぶん ゼリー	油 ごま ごま油	882 30.8	30.8 2.85
31	金	スパゲティナポリタン 切干大根のスタミナサラダ 手作りのパンブキンケーキ	 豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 切干大根 きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 ごま油 バター ごま アーモンド	796 29.0	36.1 2.06

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

実りの秋



おいしく食べよう！

今月の地産物

- ・米
- ・きゅうり
- ・さつまいも
- ・小松菜
- ・米粉
- ・生姜
- ・大根
- ・れんこん
- ・ごぼう
- ・しいたけ

学校給食摂取基準	
830 27～41.5	18.4～27.7 2.50
今月の平均	
822 32.5	26.6 2.59



給食で使用する
「米」と「パン」代金は、
佐倉市の補助で購入しています。