



10月予定献立表

令和8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	木	ホイコーロー丼 餃子スープ お麴ラスク		豚肉	牛乳	人参 ビーマン ニラ	キャベツ 長ねぎ にんにく 生姜 白菜 きくらげ	米 麦 砂糖 餃子の皮 春雨 麴	油 ごま油 バター	827 33.5	24.2 2.43
2	金	ごはん（ふりかけ）千草焼き ごまみそ和え 肉じゃが		卵 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 絹さや ほうれん草 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	798 32.2	22.2 2.84
5	月	豚丼 のり塩れんこんチップス みそ汁 ミニりんごゼリー		豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 青のり わかめ	小松菜	玉ねぎ れんこん	米 麦 砂糖 ゼリー	油	771 31.4	21.4 2.80
6	火	ツナマヨコーントースト 豚しゃぶサラダ 小松菜のクリーム煮 チーズ		ツナ 豚肉 ベーコン みそ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり もやし キャベツ	パン 砂糖 米粉	油 ごま油 生クリーム アイガク マネース	841 33.1	42.1 3.74
7	水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ツナと野菜のごま和え 豚汁 ヨーグルト		鮭 豚肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	766 33.3	22.2 2.37
8	木	ごはん 松風焼き 大根の梅おかか和え みそ汁		鶏肉 卵 かつお節 みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 大根 梅	米 砂糖 パン粉	油 ごま	783 30.1	27.0 2.81
9	金	チキンカレーライス 人参サラダ ブルーベリーゼリー		鶏肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	772 26.6	19.4 2.40
13	火	焼肉丼 さつま汁 カルピスゼリー		豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 ビーマン	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 大根 みかん	米 麦 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	791 34.4	20.0 2.68
14	水	ごはん ホッケうまみ干し 納豆和え 生揚げのそぼろ煮		ホッケ 鶏肉 納豆 生揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 枝豆	米 砂糖 でんぷん	油	762 38.5	24.2 1.83
15	木	ソースかつ丼 （麦ごはん ソースかつ ホイルキャベツ） 無限ビーマン 白玉汁		豚肉 ツナ かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ビーマン 小松菜	キャベツ 大根 椎茸	米 麦 砂糖 はちみつ 白玉もち	油 ごま	843 34.8	22.6 2.09
16	金	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>									
19	月	ごはん あじフライ（小袋ソース） おかかサラダ そぎ大根の煮物		あじ 豚肉 かつお節 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	キャベツ 大根	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	792 32.3	23.5 2.89
20	火	ルーローハン 春雨サラダ フルーツ杏仁豆腐		豚肉 ツナ うずら卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく しいたけ キャベツ 筍 生姜 きゅうり パイン 桃 みかん	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油	887 32.0	25.8 2.18
21	水	食パン チョコレートクリーム 米粉マカロニグラタン 梨ゼリー ウインナーと野菜のスープ		鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ セロリ	パン チョコレート マカロニ 米粉 じゃがいも ゼリー	油 バター	776 31.8	24.3 3.03
22	木	☆佐倉東中40周年記念 お祝い献立☆ ごはん とり天 のり和え 佐倉のみそ汁 お祝い紅白ゼリー		鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく えのき 長ねぎ ごぼう 大根 れんこん	米 小麦粉 さつまいも 砂糖 ゼリー	油	825 35.0	21.1 2.53
23	金	ごはん 豚肉のアップルソース 小松菜のマヨネーズ和え 野菜と卵のスープ ヨーグルト		豚肉 ツナ ベーコン 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ コーン しめじ	米 砂糖 ごま アイガク マネース	油	809 30.9	28.8 2.58
26	月	鶏二郎丼 ごま酢和え みそ汁		鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ ツナ	牛乳	ニラ 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり	米 麦 米粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	783 34.7	22.8 2.84
27	火	ごはん さばのカレー焼き 塩昆布和え 生揚げのオイスターソース煮 マスカットゼリー		さば ツナ 鶏肉 生揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜 チンゲンサイ ほうれん草	生姜 玉ねぎ キャベツ 大根 にんにく	米 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	793 36.1	23.4 2.59
28	水	ごはん ヤンニョムチキン（2個） みそドレッシングサラダ ワンタンスープ ミはちみつぽんゼリー		鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ しいたけ にんにく 生姜 キャベツ もやし	米 でんぷん 米粉 水あめ ワンタン 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	811 35.8	21.9 2.29
29	木	ごはん れんこんハンバーグ～にんにくソース～ ひじきのマリネ ABCスープ		豚肉 豆腐 ベーコン ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ れんこん セロリ きゅうり キャベツ	米 砂糖 パン粉 マカロニ	油	844 32.3	30.1 3.03
30	金	ミートソースパンネ 切干大根のごまマヨ和え 手作りパンブキンケーキ		豚肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ 切干大根	マカロニ 小麦粉 砂糖	油 ごま アイガク マネース アーモンド	801 29.4	34.7 1.98

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

10月10日は



給食で使用している
「米」と「パン」代金は、
佐倉市の補助で購入しています。

今月の地場産物

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

学校給食摂取基準	
830 27~41.5	18.4~27.7 2.50
今月の平均	
803 32.9	25.0 2.59