

# 10月予定献立表

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 魚 肉 卵 豆 豆制品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂 脂質の多い 食品		
1 水	ブルコギ風野菜丼 トックと野菜のスープ 佐倉市の梨	M	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ニラ	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しめじ もやし 白菜 しいたけ 梨	米 麦 トック	ごま油 ごま	759 30.0	18.2 2.6
2 木	ごはん 鱈[イワシ]フライ (小袋ソース) 根菜汁 おかかサラダ	M	豚肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	コーン キャベツ 大根 ごぼう	米 パン粉 小麦粉 砂糖 里芋	油 ごま	775 28.7	25.1 2.6
3 金	やまぶき祭 <給食はありません>									
6 月	「中秋の名月」(お月見) さつまいもごはん 秋刀魚[サワ]の塩焼き (大根おろし) お月見汁 お月見大福	M	秋刀魚 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	大根 しめじ	米 さつまいも 里芋 大福	ごま	748 26.0	19.7 2.2
7 火	麦ごはん 白身魚の甘酢あんかけ みそワタンスープ マカロニサラダ ヨーグルト	M	鰯[たら] みそ 大豆粉 豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ もやし コーン 玉ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 ワタンの皮 でんぷん マカロニ	油 マヨネーズタイプ レタツグ	850 33.6	22.8 2.9
8 水	麦ごはん 豚肉のかりん揚げ シャキッと和え 沢煮椀	M	豚肉	牛乳	小松菜 人参 きぬさや	生姜 レンコン 白菜 にんにく えのきだけ ごぼう	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま ごま油	818 29.2	27.3 2.4
9 木	1日早い 10月10日は「目の愛護デー」 秋ナスのミートソースパグェッティ 人参サラダ おふろスク	M	豚肉 大豆 ミート ツナ	牛乳 粉チーズ	トマト 人参	なす 玉ねぎ セロリ にんにく マッシュルーム きゅうり	スパグェッティ 小麦粉 砂糖 麩	油 マーガリン	791 30.5	30.7 2.6
10 金	ごはん さばのカレー焼き 白玉汁 大豆の磯煮 ミニマンゴーゼリー	M	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	生姜 ししいたけ 大根 ごぼう 枝豆	米 白玉餅 砂糖 ゼリー	油	808 33.4	24.4 2.6
14 火	きんぴら丼 かきたまスープ ブロッコリーとツナのサラダ	M	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	きぬさや 人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	823 32.7	24.2 3.1
15 水	ごはん 棒餃子 春雨サラダ 生揚げのオイスターソース煮 りんご	M	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ 大根 きゅうり 生姜 にんにく りんご	米 春雨 砂糖	ごま 油 ごま油	819 29.1	25.4 2.5
16 木	ボークカレーライス カルテツヨーグルト パンパンジーサラダ 島根県の郷土料理	M	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	813 29.1	20.2 2.4
17 金	ごはん わかさぎフリッター (2尾) 大根梅おかか和え 豚肉と焼き豆腐の煮物	M	豚肉 わかさぎ 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	大根 梅 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖	油	758 30.5	23.0 2.2
20 月	きなこ揚げパン ボークビーンズ 佐倉市運根のサラダ アセロラゼリー	M	豚肉 大豆 きなこ ツナ ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト	レンコン きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま マヨネーズタイプ レタツグ	874 35.6	37.5 2.8
21 火	ごはん 鯖[サワ]の柚庵焼き 秋野菜の煮物 切干大根のサラダ	M	鯖 豚肉 みそ ハム	牛乳	人参	ごぼう 玉ねぎ レンコン 枝豆 しいたけ キャベツ ワケリ 切干大根	米 砂糖 里芋	油 ごま油	798 36.0	21.7 2.7
22 水	ジャンバラヤ 野菜たっぷりスープ煮 ひじきのマリネ いちごクレープ	M	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 山 ウィンナ ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 かぶ セロリ きゅうり	米 麦 砂糖 クープ じゃがいも	油	794 27.0	27.6 2.9
23 木	わかめごはん 焼き栗コロッケ 焼肉サラダ 豚汁	M	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく 生姜 コーン もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	840 26.1	28.5 2.9
24 金	ごはん とりのから揚げ そぎ大根の煮物 ブロッコリーマリネサラダ	M	鶏肉 豚肉 ハム 生揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参 いんげん	生姜 にんにく キャベツ コーン 大根	米 米粉 でんぷん 砂糖	油	843 41.5	25.2 3.1
27 月	秋刀魚ごはん むらくも汁 ごまじゃこサラダ ミニレモンゼリー	M	秋刀魚 豚肉 豆腐	牛乳 しらす	人参 小松菜	生姜 ししいたけ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ セロリ きゅうり	米 麦 でんぷん 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	763 26.4	25.5 2.5
28 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 納豆和え さつま汁 オレンジ	M	豚肉 鶏肉 納豆 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	大根 長ねぎ オレンジ	米 さつまいも	油	831 34.9	27.3 2.3
29 水	麦ごはん ポークしゅうまい 豆腐のチゲ風 ほうれん草のナムル ヨーグルト	M	豚肉 みそ 焼き豆腐	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 ニラ	大豆もやし 長ねぎ 玉ねぎ 大根 しめじ	米 麦 ワケリの皮	ごま ごま油	815 32.1	22.0 2.5
30 木	卵の花弁 揚げさつまいもと蓮根の黒酢和え すいとん汁	M	おから 鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	人参 いんげん 小松菜	しいたけ きくらげ 長ねぎ れんこん 大根	米 砂糖 でんぷん さつまいも すいとん	油 ごま	848 24.9	22.0 2.9
31 金	チキンライス かぼちゃの米粉シチュー コールスローサラダ ミニブドウゼリー	M	鶏肉 ハム	牛乳 米粉	人参 かぼちゃ	玉ねぎ コーン マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり	米 麦 米粉 ゼリー	マーガリン 生クリーム マヨネーズタイプ レタツグ	773 30.2	25.1 2.8

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

**今月の地場産**

- ・米 ・生姜 ・きゅうり
- ・れんこん ・大根 (10/15分～)
- ・さつまいも ・なす
- ・人参 (10/20分～)

**給食の米・パンは公費調達**  
していただいています

物価高騰対策として、給食の米・パンは、佐倉市の補助で購入させていただいています。

**目によい食べ物は？**

学校給食接種基準

830	23.1
34.2	2.5
今月の平均	
806	24.9
30.8	2.6

—これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康に良いと言われています。