

令和7年度

10月予定献立表

佐倉市立西志津中学校

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	ブルコギ風野菜丼 トックと野菜のスープ 佐倉市の梨		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 鰯[イワシ]フライ (小袋ソース) 根菜汁 おかかサラダ		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[サワラ]の塩焼き (大根おろし) お月見汁 お月見大福		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		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 でんぶん マカロニ	油 マヨネーズ タイプ ドレッシング	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 沢煮焼		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 でんぶん 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ッティ 人参サラダ おふろスク		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		さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	生姜 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		豚肉 卵 ベーコン	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		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	ポークカレーライス カルデツヨーグルト パンパンジーサラダ 島根県の特産品		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		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 ポークビーンズ 佐倉市産根のサラダ アセロラゼリー		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 ドレッシング	874 35.6	37.5 2.8
21	火	ごはん 鰯[サワラ]の柚庵焼き 秋野菜の煮物 切干大根のサラダ		鰯 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 わか 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		豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ハ 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 グループ 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		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		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 でんぶん 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		秋刀魚 豚肉 豆腐	牛乳 しらす	人参 小松菜	生姜 しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ セロリ きゅうり	米 麦 でんぶん 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		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		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 ワタンの皮	ごま ごま油	815 32.1	22.0 2.5
30	木	卵の花丼 揚げさつまいもと蓮根の黒酢和え すいとん汁		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 でんぶん 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		鶏肉 ハム	牛乳 米粉 ハム	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 ドレッシング	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。