



10月予定献立表

令和8年度

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 魚 肉 卵 豆 豆製品	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	木	キムタクごはん 揚げぎょうざ ナムル サイダー入りフルーツポンチ		豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	長ねぎ 生姜 にんにく 白菜キムチ つぼ漬け キャベツ みかん もも	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 ゼリー	油 ごま ごま油	886 28.1	26.5 2.6
2	金	ツナひじきごはん 生揚げの田楽 白玉団子汁 アセロラゼリー		ツナ 生揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 にら 小松菜	ごぼう しいたけ グリーンピース 大根 コーン	米 麦 砂糖 白玉もち ゼリー	油 ごま	807 33.2	27.0 2.8
5	月	ごはん 肉じゃが 鰯[イワシ]フライ 小袋ソース つぼ漬け和え		豚肉 いわし	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり つぼ漬け	米 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま	797 28.2	21.2 2.4
6	火	ブルコギ風野菜丼 トックのスープ 梨ゼリー		豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しめじ もやし 白菜 しいたけ	米 麦 砂糖 トック ゼリー	ごま油 油 ごま	779 30.2	18.2 2.6
7	水	麦ごはん 春巻き チョレギサラダ ごまキムチ汁		豚肉 豆腐 みそ	牛乳 海苔 わかめ	人参	大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり 白菜キムチ	米 麦 春巻きの皮	油 ごま	778 21.7	26.9 2.8
8	木	やまぶき祭 〈給食はありません〉									
9	金	1日早い 10月10日は「目の愛護」 秋なす入りボークカレーライス コールスローサラダ 手作りブルーベリーマフィン		豚肉 ハム 豆腐	牛乳	人参	なす にんにく ブルーベリー 生姜 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 マネー・タイプ ドレッシング マーガリン	930 29.8	26.6 2.7
13	火	麦ごはん とんかつみそだれかけ 根菜汁 切り干し大根ごまマヨ和え		みそ 豚肉 豆腐 ハム	牛乳	人参 小松菜	切り干し大根 ごぼう コーン 大根	米 麦 砂糖 パン粉 里芋 小麦粉	油 ごま マネー・タイプ ドレッシング ごま油	839 32.1	27.0 2.8
14	水	ガーリックライス チリコンカン みそドレッシングサラダ		豚肉 ハム 大豆	牛乳	赤ピーマン パセリ 人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	米 麦 砂糖	オリーブオイル 油 ごま ごま油	815 35.4	27.8 2.7
15	木	食パン チョコレートクリーム 米粉ルウのマカロニグラタン ヨーグルト ウィンナーと野菜のスープ		鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ しめじ マッシュルーム セロリ キャベツ	パン フォルト 米粉 マヨネーズ じゃがいも	油 マーガリン	796 33.7	25.4 3.1
16	金	麦ごはん ヤンニョムチキン 中華スープ 韓国風サラダ		鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	キャベツ にんにく 生姜 だしの しめじ	米 麦 米粉 でんぷん 砂糖 水あめ	油 ごま ごま油	784 30.4	25.5 2.5
19	月	麦ごはん 白身魚の梅衣揚げ チーズサラダ のっぺい汁		ホキ 豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ あおさ海苔	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン 大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ	米 麦 小麦粉 里芋	マネー・タイプ ドレッシング	758 30.4	23.1 3.1
20	火	秋なすのミートソースパグッティ ブロッコリーのマリネ お麩ラスク		豚肉 ハム 大豆ミート	牛乳 チーズ	トマト 人参 ブロッコリー	にんにく なす 玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲッティ 麺 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	764 30.9	28.6 2.9
21	水	2-3 〇〇さん〇〇さん 〇〇さん〇〇さんの献立 ごはん 佐倉市れんこんのつくね焼き ひじきの煮物 さつま汁 りんごゼリー		鶏肉 みそ 高野豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	れんこん 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 ゼリー さつまいも でんぷん	油	789 29.8	18.5 2.9
22	木	ごはん とり天 納豆和え むらくも汁 ミニブドウゼリー		鶏肉 納豆 卵 豆腐 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ	米 小麦粉 ゼリー	油	780 39.0	21.3 2.2
23	金	ごはん 豚肉しゅうまい バナナソース 生揚げのオイスターソース煮 オレンジ		豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 大根 きゅうり もやし オレンジ	米 砂糖 バナナの皮	油 ごま ごま油	808 31.9	23.1 2.5
26	月	2-4 〇〇さん〇〇さん 〇〇さん〇〇さんの献立 わかめごはん 秋刀魚の塩焼き キャロットサラダ みそ汁 さつまポテト		秋刀魚 豚肉 豆腐 ツナ みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり 玉ねぎ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも さつまいも	ごま 油	833 28.5	30.2 3.3
27	火	ごはん 鶏手羽やわらか煮 秋なすと挽肉の中華風うま煮 りんご		鶏肉 豚肉 大豆ミート	牛乳	ピーマン 人参 葉ねぎ	生姜 にんにく なす 玉ねぎ りんご	米 砂糖 でんぷん	油	832 34.4	22.6 3.3
28	水	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		ホキ みそ ハム	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	にんにく 生姜 長ねぎ コーン キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 でんぷん	油 ごま マネー・タイプ ドレッシング	848 31.4	23.3 2.8
29	木	ごはん さばのカレー風味からあげ 豚肉と焼き豆腐の煮物 塩こうじ磯あえ		さば 豚肉 焼き豆腐	牛乳 海苔	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ しいたけ 白菜	米 砂糖 でんぷん	油	832 37.2	27.8 2.8
30	金	ガーリックトースト かぼちゃシチュー ブロッコリーとツナのサラダ ハロウィングリームもち		鶏肉 ツナ	牛乳 スライス	パセリ 人参 ブロッコリー かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	パン 米粉 砂糖 クリームもち	マーガリン 油 生クリーム	762 29.2	27.6 2.6

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

今月の地産産

- ・米 ・生姜 ・きゅうり ・里芋
- ・長ねぎ (10/19分)
- ・大根 (10/19) ・かぼちゃ
- ・さつまいも ・ピーマン
- ・長ねぎ (10/19) ・蓮根 (10/21)

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。



7月に、2年生の家庭科の授業で「栄養バランスの整った献立作成」に取り組みました。今月から、生徒たちが班ごとに考えた献立を、採用し紹介していきます。

学校給食接種基準	
830	23.1
34.2	2.5
今月の平均	
810	24.9
31.2	2.7