10月　予定献立表

令和6年度　佐倉市立根郷中学校

今月の目標：
・旬の食材を知ろう
・正しい姿勢で食べよう

日	曜日	献立名 牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	主な材料と働き 肉・血・骨を作る 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	力や熱のもとになる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・脂質の多い食品	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
1	火		プルコギ丼	わかめスープ ♥野菜チップス ラッキーにんじん★リクエスト 3年 ■■さん	豚肉　鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) かぼちゃ いんげん	玉ねぎ　もやし ねぎ(白)　蓮根 えのき	米　麦 さつま芋 砂糖	油　ごま油 ごま	831 31.3	26.3 2.3
2	水		麦ご飯	味噌肉じゃが　豆腐サラダ おふラスク	豚肉　豆腐 かつお節 味噌	牛乳 わかめ 塩昆布	人参 いんげん	玉ねぎ　きゅうり コーン	米　じゃが芋 麦　しらたき 焼きふ　砂糖	油　ごま油 ごま	826 27.1	22.4 1.9
3	木		鰯の から揚げご飯	味噌バターすいとん汁 四街道の梨 10/4はイワシの日♪	鰯　鶏肉 油揚げ　味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) 小松菜	大根　ごぼう ねぎ(白)　しいたけ 梨	米　すいとん でん粉　砂糖	油　バター ごま	803 30.6	24.4 2.2
4	金		マーボー 丼	モヤシとハムの和え物 きな粉ドーナツ	豚肉　豆腐 ハム　きな粉 おから　味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑)	ねぎ(白)　玉ねぎ きゅうり　もやし ゆでたけのこ	米　麦 ホットケーキミックス でん粉　砂糖	油　ごま油 バター ラー油	813 29.0	22.6 2.6
7	月		ツナコーン トースト	ジャーマンポテト　ミネストローネ ヨーグルト	ツナ　ベーコン ウインナー 大豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 カットトマト パセリ	玉ねぎ　コーン キャベツ　セロリ にんにく	パン じゃが芋 マカロニ	油 バター	807 34.6	26.2 3.1
8	火		麦ご飯	大和芋のハンバーグ　ごまじゃこサラダ 小松菜の味噌汁	豚肉　油揚げ 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) 小松菜	玉ねぎ　キャベツ きゅうり　ねぎ(白) えのき	米　麦 大和芋　佐倉のやまといも♪ パン粉	油 ごま油 ごま	842 35.2	23.8 2.7
9	水		♥味噌 ラーメン	キングオブ完食賞 2年1組 リクエスト！ レバーとポテトのクルミ和え 抹茶プリン	豚肉　レバー なると きな粉	牛乳 生クリーム	人参　ニラ ねぎ(緑) ほうれん草	もやし　キャベツ ねぎ(白)　コーン しょうが　にんにく	ゆで中華麺 じゃが芋 でん粉　砂糖	油　ごま油 クルミ	816 38.6	289 3.0
10	木	目の愛護デー献立	キャロット ピラフ	ほうれん草とバターナッツかぼちゃのチャウダー 鶏のレモン焼き ブルーベリーのしゅわしゅわゼリー	鶏肉　エビ ベーコン	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 バターナッツかぼちゃ	玉ねぎ　にんにく しめじ　レモン果汁 ブルーベリー 佐倉のブルーベリー♪	米　米粉 サイダー 砂糖	油 バター	828 36.6	22.9 2.7
11	金		のりおかか ご飯	厚揚げステーキきのこソースかけ 豚汁　牛乳寒天	厚揚げ　豚肉 ベーコン　味噌 かつお節	牛乳 焼きのり 粉寒天	人参　ねぎ(緑)	大根　ごぼう　ねぎ(白) しいたけ　えのき しめじ　みかん	米　さつま芋 こんにゃく 砂糖	バター	849 35.0	25.8 2.3
14	月	スポーツの日										
15	火		五目 栗おこわ	鮭の紅葉焼き すまし汁　りんご 十三夜です	鮭　鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	人参　小松菜 ねぎ(緑) 絹さや	ねぎ(白)　しいたけ 干ししいたけ ゆでたけのこ　りんご	米　もち米	マヨネーズタイプ	818 34.0	27.1 2.5
16	水		麦ご飯	トンテキ　おかかサラダ アサリと大根の味噌汁	豚肉　アサリ かつお節 油揚げ　味噌	牛乳 わかめ	人参　ねぎ(緑) ほうれん草	キャベツ　大根 ねぎ(白)	米　麦 小麦粉	油　ごま	785 31.5	27.5 2.6
17	木		麦ご飯	ポークカレー　海草サラダ 型抜きチーズ	豚肉	牛乳 チーズ 海草ミックス	人参	玉ねぎ　大根 きゅうり　コーン しょうが　にんにく	米　麦 じゃが芋 こんにゃく	油　ごま油 カレールウ ごま	833 27.2	26.4 3.4
18	金	郷土料理紹介献立【福島県】	ご飯	秋刀魚のポーポー焼き 引き菜いり　こづゆ　桃ゼリー 毎月19日は食育の日	秋刀魚　鶏肉 ちくわ　味噌	牛乳	人参　ねぎ(緑) ピーマン ほうれん草	ねぎ(白) 切干大根 わらび　きくらげ 干ししいたけ しょうが	米　里芋 白玉ふ しらたき ゼリー	ごま油 ごま	842 33.5	24.2 2.4
21	月		ツナとひじきの 混ぜご飯	肉団子の豆乳スープ スイートポテト	鶏肉　ツナ 大豆　油揚げ	牛乳 生クリーム ひじき	人参 チンゲン菜	玉ねぎ マッシュルーム	米　さつま芋 こんにゃく パン粉　砂糖	バター	809 31.5	24.3 2.3
22	火		ネギ塩 豚丼	かぼちゃの味噌汁 はちみつゆずゼリー	豚肉　厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参　ねぎ(緑) かぼちゃ 小松菜	ねぎ(白)　エリンギ にんにく　レモン果汁 ゆず果汁	米　麦 しらたき　砂糖 ナタデココ	油　ごま油 ごま	809 30.0	23.6 2.6
23	水	合唱祭　※給食はありません。お弁当の持参お願いします。										
24	木	津田仙野菜の日	♥セルフ オムライス	ラッキーにんじん★リクエスト 2年 ■■さん 西洋野菜のカレーソテー コーンクリームスープ 一口いちご牛乳プリン	鶏肉 ベーコン シートエッグ	牛乳 生クリーム	人参 トマトピューレ グリンピース ブロッコリー パセリ	玉ねぎ　コーン マッシュルーム キャベツ カリフラワー	米　米粉 一口プリン	油 バター	812 29.8	26.1 2.9
25	金		麦ご飯	厚揚げと大根のオイスター煮 シルバーサラダ　柿 10/26は柿の日♪	厚揚げ　鶏肉 ハム	牛乳	人参　ねぎ(緑) チンゲン菜	ねぎ(白)　きゅうり しょうが　にんにく 柿	米　麦　春雨 しらたき　砂糖	油　ごま油 マヨネーズタイプ ごま	808 28.9	24.7 2.0
28	月		キムチ チャーハン	チーズ春巻き　トックスープ 一口ぶどうゼリー	豚肉　鶏肉 ハム	牛乳 チーズ わかめ	人参　ねぎ(緑) ニラ	ねぎ(白)　白菜キムチ 干ししいたけ しょうが　にんにく	米　じゃが芋 春巻きの皮 トック　ゼリー	油　ごま油 ごま	770 30.4	23.6 2.6
29	火		スパゲティ ミートソース	秋野菜のポトフ りんごのパンプティング	豚肉　大豆 ウインナー 卵	牛乳 粉チーズ	人参 カットトマト チンゲン菜	玉ねぎ　セロリ　蓮根 かぶ　しいたけ にんにく　りんご　レーズン	スパゲティ さつま芋 パン　砂糖	油 バター	870 36.8	29.0 2.8
30	水		☀里芋 ごはん	鯖のごま味噌焼き かきたま汁 朝ベジしよう！	鯖　鶏肉　卵 油揚げ　味噌	牛乳	人参　ねぎ(緑) 小松菜	ねぎ(白)　しめじ しいたけ　しょうが	米　里芋 こんにゃく 砂糖	油　ごま	773 37.5	26.2 2.8
31	木		雑穀ご飯	パンプキンドライカレー 人参サラダ Halloweenベリープリン ハロウィン献立★	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	かぼちゃ 人参 ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ　きゅうり セロリ　赤玉ねぎ しょうが　にんにく	米 十六穀米 ベリープリン	油 オリーブ油 カレールウ	849 29.3	23.6 2.4

＊材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

	エネルギー(kcal)	脂質(g)	食塩相当量(g)
基準値	830 27.4～41.5	18.4～27.6	2.5未満
今月の平均値	819 32.3	25.2	2.6

10月10日は「目の愛護デー」

目の健康に良い食べ物♪

カロテン・ビタミンA　アントシアニン

根郷中学校　給食HP QRコード

今月の地産地消♪

米・さつま芋・大和芋・里芋・蓮根・大根・きゅうり・小松菜・しょうが・しいたけ・きくらげ・バターナッツかぼちゃ・ブルーベリー・梨・米粉・味噌

裏面も見てね♪