



10月 予定献立表



令和7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			主な材料と働き						栄養量	
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	肉・血・骨を作る		体の調子を整える		力や熱のもとになる		たんぱく質(g)	脂質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					肉・魚・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		食塩相当量(g)
1	水		ご飯	大和芋のハンバーグ ピリ辛きゅうり 佐倉のけんちん汁 一口ぶどうゼリー	牛肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう	米 大和芋 さつまいも パン粉 こんにやく セリ	ごま油	825 30.9	19.3 2.6
2	木		担々麺	焼き餃子 ナムル 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 粉寒天	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 ニラ	玉ねぎ ねぎ(白) もやし ゆで筍 干し椎茸 しょうが にんにく 黄桃	中華麺 餃子 砂糖	ごま油 ラー油 ごま	789 38.8	27.9 2.6
3	金		わかめご飯	鯛のかりかりフライ *蓮根サラダ 小松菜とアサリの味噌汁	鯛 ツナ アサリ ミックスビーンズ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ(緑)	蓮根 きゅうり コーン ねぎ(白) えのき	米 麦	油 マヨネーズタイプ	826 30.4	24.9 2.7
6	月		十五夜お月見献立	五目栗おこわ	鮭 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ(緑) 絹さや	大根 ねぎ(白) 椎茸 ゆで筍 干し椎茸	米 もち米 だんご	油 マヨネーズタイプ 栗	810 33.1	24.5 2.5
7	火		ガーリック ライス	チリコンカンスープ かぼちゃドーナツ	牛肉 ベーコン ウィンナー 大豆 豆腐 おから	牛乳	人参 かぼちゃ カットマト パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく グリンピース	米 砂糖 ホットケーキミックス	油 バター	773 28.2	23.7 2.4
8	水		アサリとツナの ひじきご飯	肉団子の豆乳スープ おふラスク	鶏肉 アサリ ツナ 油揚げ 大豆 豆乳 ふ	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	玉ねぎ マッシュルーム	米 こんにやく パン粉 砂糖	バター	781 35.1	35.1 2.4
9	木		目の愛護献立 明日10/10は「目の愛護デー」	キャロット ピラフ	鶏肉 エビ	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ ブルーベリー 	米 米粉 じゃが芋 ホットケーキミックス 砂糖	油 バター	878 32.8	22.4 2.1
10	金		マーボー丼	じゃが芋の中華サラダ 春雨スープ	豆腐 豚肉 鶏肉 ハム 味噌	牛乳	人参 小松菜 ねぎ(緑)	玉ねぎ ねぎ(白) きゅうり ゆで筍 椎茸 しょうが にんにく	米 麦 でん粉 春雨 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	777 30.3	18.9 3.0
13	月		スポーツの日									
14	火		ご飯	2年生 生徒考案【和食献立】 鯖の味噌煮 五目きんぴらごぼう なめこ豆腐の味噌汁 梨	鯖 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ(緑)	ごぼう 蓮根 ねぎ(白) しょうが なめこ 梨	米 こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	856 36.5	26.0 2.7
15	水		麦ご飯	きのこのキーマカレー ごまじゃこサラダ いちごのフルーチェ	豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム エリンギ 椎茸 キャベツ しょうが にんにく	米 麦 フルーチェベース	油 ごま油 カレーパウダー ごま	838 31.6	25.1 2.2
16	木		コッ フンフト	2年生 生徒考案【洋食風の献立】 ひじきと豆のサラダ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン ツナ 大豆 卵	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 カットマト パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ きゅうり コン 枝豆 にんにく	パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	油 マヨネーズタイプ ココア	765 33.0	25.4 2.8
17	金		さつまい ご飯	2年生 生徒考案【秋の食材献立】 鶏のから揚げ トマトサラダ けんちん汁 りんご	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 ねぎ(緑) トマト	大根 ごぼう キャベツ きゅうり しょうが にんにく りんご	米 でん粉 里芋 こんにやく	油 ごま油	856 35.2	22.1 2.1
20	月		ご飯	2年生 生徒考案【私のお気に入り献立】 レバーとポテトの和え物 豚汁 牛乳寒天	レバー 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 粉寒天	人参 ねぎ(緑) ほうれん草	大根 ねぎ(白) ごぼう しょうが みかん	米 こんにやく じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ごま	814 29.1	26.6 2.6
21	火		ネギ塩 豚丼	味噌ワタンスープ はちみつゆずゼリー	豚肉 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) ニラ	ねぎ(白) エリンギ もやし 干し椎茸 しょうが にんにく	米 麦 ワンタン しらたき 砂糖 ナタデココ	油 ごま油 ごま	831 28.7	22.5 2.7
22	水		合唱祭 ※給食はありません。お弁当の持参をお願いします。									
23	木		麦ご飯	厚揚げと大根のオイスター煮 シルバーサラダ キンクワフ完食賞 3年2組 リクエスト! 森のタルト	鶏肉 ハム 厚揚げ 卵	牛乳	人参 ねぎ(緑)	大根 ねぎ(白) きゅうり キャベツ しょうが にんにく みかん	米 麦 春雨 米粉 砂糖 タルト きのこの山	油 マヨネーズタイプ ごま	898 28.3	28.5 1.9
24	金		津田仙野菜の日 西洋野菜の ミートスパゲティ	キャベツのカレースープ スイートポテト	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 生クリーム	人参 カットマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ カリフラワー コーン しょうが にんにく	スパゲティ じゃが芋 さつまいも 砂糖	油 オリーブオイル バター	781 31.9	24.2 2.2
27	月		麦ご飯	イカの香味揚げ 切干大根の炒り煮 さつま汁 柿	イカ 鶏肉 厚揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 青のり	人参 ねぎ(緑) 小松菜	大根 ごぼう ねぎ(白) 切干大根 しょうが にんにく 柿	米 麦 でん粉 さつまいも こんにやく	油 ごま油	856 36.6	20.7 2.4
28	火		ルーロー ハン	わかめスープ キンクワフ完食賞 2年1組 リクエスト! 野菜チップス	豚肉 鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) かぼちゃ いんげん	玉ねぎ ゆで筍 椎茸 ねぎ(白) 蓮根 しょうが にんにく	米 麦 でん粉 さつまいも	油 ごま油	836 33.4	25.8 2.8
29	水		ご飯	郷土料理紹介献立【島根県】 鯖の煮食い 納豆和え プチたい焼き	鯖 豆腐 納豆 かつお節	牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) ほうれん草	ごぼう ねぎ(白) 白菜 椎茸 切干大根	米 こんにやく 砂糖 プチたい焼き		794 31.5	20.3 1.6
30	木		シナモン トースト	ハロウィン献立 明日10/31は「ハロウィン」 米粉のかぼちゃシチュー ポパイサラダ ハロウィンプチゼリー	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ ほうれん草 紫キャベツ	玉ねぎ	パン 米粉 砂糖	油 バター	758 30.2	28.5 2.7
31	金		麦ご飯	ポークカレー 海藻サラダ 型抜きチーズ	豚肉	牛乳 チーズ 海藻ミックス	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン アップルビュレ しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 こんにやく	油 ごま油 ごま カレーパウダー	856 28.3	26.6 3.1

* 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。

生徒考案献立、登場!

2年生が家庭科で「栄養のバランスの良い、給食の献立」を各自考えて作成しました。みんなおいしそうで素敵な献立でしたが、その中から4名の献立を給食に採用しました!

給食で使っている「米」
「パン」の代金は、佐倉市からの
援助で購入しています!



今月の地産地消!

米・さつまいも・大和芋・里芋・
蓮根・大根・きゅうり・小松菜・
しょうが・椎茸・バター・かぼちゃ・
ブルーベリー・
米粉・味噌



基準値	830 27.4~41.5	18.4~27.6 2.5未満
今月の平均値	819 32.0	24.2 2.4

裏面も見てね!

