



10月 予定献立表



給食HP
QRコード



令和8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	
					肉・血・骨を作る		体の調子を整える		力や熱のもとになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木		ご飯	大和芋のハンバーグ おかかサラダ のっぺい汁 佐倉の やまといも	牛肉 豚肉 鶏肉 油揚げ 鰹節	牛乳 牛乳・ 乳製品・ 小魚・海藻	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう ねぎ(白) えのき	米 大和芋 里芋 こんにやく パン粉	油 ごま	832 34.1	23.6 2.2
2	金		鯛の から揚げ ご飯	豆腐と鯖の元気応援献立 ピリ辛きゅうり 佐倉の雷汁 牛乳寒天 10/2 「豆腐の日」 10/4 「いわしの日」	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 粉寒天	人参 小松菜 葉ねぎ	きゅうり 大根 ごぼう しょうが みかん	米 さつまい こんにやく でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	792 29.7	29.7 3.0
5	月		ルーロー ハン	わかめスープ ♥大学芋 うきーにんじん★リスト 1年	豚肉 鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑)	玉ねぎ ねぎ(白) ゆで筍 しょうが にんにく えのき	米 さつまい こんにやく でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	898 32.5	27.0 2.7
6	火		わかめ ご飯	ホキのオイネーズ焼き かきたま汁 型抜きレアチーズ(いちご)	ホキ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ レアチーズ	人参 ねぎ(緑) 小松菜	玉ねぎ キャベツ ねぎ(白) 椎茸	米 でん粉	マヨネーズタイプ	792 32.4	25.0 2.9
7	水		味噌 ラーメン	レバーとポテトのカレー和え 梨ゼリー	豚肉 レバー なると 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 ニラ	キャベツ ねぎ(白) もやし コーン しょうが にんにく	中華麺 じゃが芋 でん粉 ゼリー	油 ごま油	776 38.0	22.7 2.8
8	木		キャロット ピラフ	目の愛護献立 クラムチャウダー ブルーベリーヨーグルトケーキ 明日10/10は 「目の愛護デー」	鶏肉 へーコン エビ アサリ	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 ピーマン 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ しょうが ブルーベリー 佐倉の 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	800 29.4	20.2 2.2
9	金		ご飯	鶏のから揚げ もやしとハムの和え物 ガリバタ豚汁 一口桃ゼリー	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳	人参 かぼちゃ ねぎ(緑)	きゅうり玉ねぎ もやし 大根 ごぼう ねぎ(白) しょうが にんにく	米 こんにやく でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 バター	842 32.8	26.2 2.5
12	月	スポーツの日										
13	火		マーボー 丼	春雨スープ かぼちゃドーナツ	豚肉 鶏肉 豆腐 おから 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) 小松菜 裏ごしかぼちゃ	玉ねぎ ねぎ(白) ゆで筍 えのき 干し椎茸 しょうが にんにく	米 春雨 ホットケーキミックス でん粉 砂糖	油 ごま油 バター	791 26.4	20.6 2.8
14	水		ミートピザ トースト	★ウイナーと野菜のスーフ ヨーグルト 朝ベジしよう!	豚肉 へーコン ウイナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン トマトピューレ 小松菜	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム	パン じゃが芋	油	756 33.6	27.2 3.0
15	木		麦ご飯	秋のきのこカレー ひじきのサラダ みかん 10/15 「きのこの日」	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき	人参	玉ねぎ 蓮根 キャベツ きゅうり しょうが にんにく えのき しめじ 椎茸 みかん	米 麦 さつまい こんにやく	油 カレールウ	811 25.5	23.0 2.7
16	金		麦ご飯	厚揚げと大根のオイスター煮 シルバーサラダ ♥森のタルト うきーにんじん★リスト 校長先生	鶏肉 厚揚げ ハム 卵	牛乳	人参 ねぎ(緑)	大根 ねぎ(白) キャベツ きゅうり しょうが にんにく みかん	米 麦 米粉 春雨 しらす 砂糖 タルト きのこの山	油 マヨネーズタイプ ごま	890 28.0	28.4 2.0
19	月		ひじきご飯	肉団子の豆乳スープ ミルクくずもち	鶏肉 大豆 油揚げ 豆乳 きな粉	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 でん粉 砂糖	油	768 31.5	22.2 2.2
20	火		ご飯	味噌炒り鶏 納豆和え おふラスク	鶏肉 納豆 鰹節 味噌 焼きふ	牛乳 焼きのり	人参 いんげん ほうれん草 ねぎ(緑)	ごぼう ゆで筍 切干大根 ねぎ(白) 干し椎茸	米 里芋 砂糖	油 バター	776 28.0	22.2 1.6
21	水		ツナピラフ	チリコンカンスープ 型抜きチーズ	ツナ 牛肉 豚肉 へーコン 大豆	牛乳 チーズ	人参 カットマト パセリ	玉ねぎ コーン にんにく マッシュルーム	米 じゃが芋	油 バター	755 31.4	26.3 2.7
22	木		ご飯	郷土料理紹介献立【奈良県】 鯖の竜田揚げ ごま酢和え 飛鳥汁 柿	鯖 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ(白) しょうが えのき 干し椎茸 柿	米 さつまい でん粉 砂糖	油 ごま	798 33.6	24.0 2.4
23	金		西洋野菜の ボンゴレ スパゲティ	津田仙野菜の日 キャベツのカレースープ さつまいプリン	アサリ へーコン ツナ ウィナー	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 カットマト アスパラガス パセリ	玉ねぎ キャベツ カリフラワー コーン にんにく	スパゲティ じゃが芋 さつまい 砂糖	油 オリブオイル	765 33.0	27.1 2.6
26	月		ネギ塩 豚丼	根菜のとろり汁 蜂蜜ゆずゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ(緑) 葉ねぎ	ねぎ(白) 蓮根 大根 ごぼう にんにく 椎茸 エリンギ ゆず果汁	米 麦 里芋 しらたき 蜂蜜 ナタデココ	油 ごま油 ごま	827 29.4	23.2 2.5
27	火	合唱祭 ※給食はありません。お弁当の持参をお願いします。										
28	水		♥キムチ チャーハン	うきーにんじん★リスト 2年	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) ニラ	ねぎ(白) しょうが にんにく 干し椎茸 白菜キムチ	米 麦 トック でん粉 ゼリー	油 ごま油	798 32.3	27.6 3.0
29	木		シナモン トースト	ハロウィン献立 米粉のかぼちゃシチュー 人参サラダ ミックスベリープリン 10/31は 「ハロウィン」	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり セロリ 赤玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖	油 バター	754 28.2	28.6 3.0
30	金		麦ご飯	お豆のドライカレー 切干大根のごまマヨ和え つぶつぶみかんゼリー	豚肉 ハム ひよこ豆 大豆	牛乳 粉寒天	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ 切干大根 しょうが にんにく みかん	米 麦 砂糖	油 カレールウ マヨネーズタイプ ごま	895 32.2	25.9 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。



今月の地産地消

米・さつまい・大和芋・里芋・
蓮根・大根・きゅうり・小松菜・
ほうれん草・しょうが・椎茸・
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	805 31.1	24.7 2.5

裏面も見えてね

