



10月予定献立表



令和7年度

目標:好き嫌いをしないで残さず食べよう

佐倉市立佐倉中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価	
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g
					肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質g	食塩相当量g
1	水	焼肉丼	★	みそけんちん汁 大学芋	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく さつまい	サラダ油 白ごま 大豆油 黒ごま	885	24.8
2	木	のざわな チャーハン	★	ユーリンチー 豆乳坦々スープ 四街道の梨(新興)	鶏肉 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	人参 にら のざわな 小松菜	干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ 大豆もやし 筍 なし	米 麦 砂糖 澱粉 春雨	サラダ油 大豆油 ごま油 白ごま	765	25.5
3	金	ご飯	★	いわしのかば焼き 昆布サラダ 鶏団子入りみそ汁 ★蜂蜜レモンゼリー	いわし 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	人参	しょうが きゅうり 大根 レモン 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 こんにゃく	大豆油 白ごま サラダ油	750	24.1
3年 ■■■■さんが考えた献立					鶏肉の 塩こうじ揚げ							
6	月	ご飯	★	磯和え さつま汁 白玉入り水ようかん	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	えのき ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 白玉 こんにゃく さつま芋	大豆油 サラダ油	867	24.2
7	火	ご飯	★	魚のオイネーズ焼き 豚しゃぶサラダ 厚揚げのみそ汁	たら 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖	卵不使用マヨネーズ サラダ油 白ごま	774	26.4
8	水	ドライカレー ライス	★	ポパイサラダ ぶどう(巨峰)	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン ほうれん草 人参	玉ねぎ コーン ぶどう	米 麦	サラダ油	810	27.9
9	木	スパゲティ ミートソース	★	小松菜サラダ ブルーベリーマフィン	豚肉 大豆 ツナ 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム ブルーベリー	スパゲティ 砂糖 蒸しパンミックス	オリーブ油 サラダ油 ごま油	790	27.8
14	火	★からっと ご飯	★	みそドレサラダ 厚揚げと大根のみそ煮 オレンジ	鶏肉 みそ 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり もやし 大根 きくらげ オレンジ	米 麦 砂糖 澱粉	大豆油 白ごま サラダ油 ごま油	775	28.9
15	水	ご飯	★	さけのもみじ焼き シャキッと和え 一口ゼリー 豚肉と大根のみそ煮	さけ ツナ 豚肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	切干大根 白菜 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 ゼリー こんにゃく	卵不使用マヨネーズ 白ごま	883	35.4
16	木	中華丼	★	元気が出るレバー ヨーグルト	豚肉 いか えび あさり うずら卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	白菜 筍 椎茸	米 麦 澱粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま油 大豆油	803	19.3
17	金	ポーク カレーライス	★	ひじきのマリネ クリームソーダゼリー	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 じゃが芋 ゼリー	サラダ油	794	21.2
20	月	★ココア 揚げパン	★	小松菜のクリーム煮 切干大根のスタミナサラダ 一口ぶどうゼリー	ベーコン 豆乳 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり 切干大根	パン 砂糖 米粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 生クリーム ごま油 白ごま	778	29.6
21	火	ご飯	★	チキンみそカツ 納豆あえ 塩こうじ肉じゃが	鶏肉 みそ 納豆 豚肉 かつお節	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 枝豆	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 白滝	大豆油 サラダ油	822	22.3
22	水	ねぎ塩 豚丼	★	根菜のみそ汁 緑の蒸しケーキ	豚肉 みそ 豆乳	牛乳	人参 にら ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 大根 長ねぎ もやし きくらげ ごぼう しめじ	米 麦 澱粉 里芋 さつまい 蒸しパンミックス	ごま油 豆乳バター	829	18.2
【全国の郷土料理を知ろう! ~島根県~】												
23	木	ご飯	★	さばのカレー焼き 切干大根のごまマヨ和え のっぺい汁	さば ハム 豚肉	牛乳	ほうれん草 小松菜	切干大根 大根 ごぼう 干し椎茸	米 麦 小麦粉 砂糖 里芋 こんにゃく	サラダ油 白ごま	791	30.3
24	金	ご飯	★	松風焼き おかかサラダ 豚汁 きなこ白玉	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 かつお節 厚揚げ	牛乳 きな粉	人参 ほうれん草 小松菜	長ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	米 パン粉 砂糖 里芋 白玉	サラダ油 白ごま ごま油	792	19.3
27	月	ピタパン	★	タンドリーチキン ごぼうサラダ ミネストローネ チーズ	鶏肉 ツナ あさり 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 トマト	ごぼう きゅうり 玉ねぎ セロリ	ピタパン じゃが芋 砂糖	卵不使用マヨネーズ 白ごま 豆乳バター	748	37.2
28	火	さんまご飯	★	れんこんサラダ 大和芋のふわふわ汁 つぶつぶみかんゼリー	さんま ハム みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ	蓮根 きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ えのき	米 麦 澱粉 砂糖 大和芋	大豆油 白ごま サラダ油 卵不使用マヨネーズ	818	28.1
29	水	★ピーマンの肉詰め焼き ピリ辛きゅうり 厚揚げの中華煮	★	豚肉のしょうが焼き ごまみそ和え どさんこ汁	豚肉 豆乳 厚揚げ みそ	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり 筍 椎茸	米 澱粉 パン粉 砂糖	ごま油	861	31.0
30	木	ご飯	★		豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	豆乳バター	754	24.9
31	金	根菜ピラフ	★	シェパードパイ ABCスープ かぼちゃクリームもち	鶏肉 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ ごぼう 蓮根 キャベツ	米 じゃが芋 マカロニ	サラダ油 バター	814	24.8

お知らせ

・10日 午前日課のため、給食はありません。



今月の地場産物

米 米粉 さつまい 里芋 大和芋 根生姜 大根
きゅうり 蓮根 トマト きくらげ 小松菜
ブルーベリー (ピンコロ農園)
椎茸(きのこ園) 塩こうじ 味噌 梨

基準値

830	23.1
34.2	2.5
804	26.2
32.7	2.4