１０月予定献立表

令和８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 主食	牛乳	献立 主菜 他	主な食材 血・肉・骨をつくる 1群 肉 魚 卵 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 海藻類	体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 くだもの	熱や力のもとになる 5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い食品	栄養価 エネルギー Kcal	脂質 g	たんぱく質g	食塩相当量 g
1	木	根菜ピラフ	★	コーンフレークチキン ｳｲﾝﾅｰと野菜のスープ 型抜きチーズ	鶏肉 ｳｲﾝﾅｰ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 蓮根 ｾﾛﾘ ｷｬﾍﾞﾂ	米 麦 パン粉 コーンフレーク じゃが芋	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	770 35.9	27.6 3.0		
2	金	ご飯	★	アジフライ のり梅和え 豚汁 ひとくちアセロラゼリー	あじ 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 梅 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋 ゼリー	大豆油 ごま油	767 33.2	21.5 2.8		
5	月	きのこクリームスパゲティ	★	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナのサラダ 米粉カステラ	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ 豆乳 ツナ 卵	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ えのき ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ	スパゲティ 米粉 砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油 サラダ油 豆乳バター	832 32.4	34.3 3.1		
6	火	ご飯	★	豚肉のスタミナ焼き シャキッと和え 白玉汁	豚肉 ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ りんご 切干大根 白菜 大根 干し椎茸	米 砂糖 白玉	白ごま	823 35.5	28.0 2.6		
7	水	麻婆豆腐丼	★	青菜ともやしのナムル タピオカポンチ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参 にら 小松菜	筍 長ねぎ 干し椎茸 もやし みかん ﾊﾟｲﾝ 黄桃	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油 白ごま	768 26.5	20.9 2.8		
8	木	麦ごはん	★	いなだと蓮根の揚げ煮 鶏団子入りみそ汁 ブルーベリーゼリー	いなだ 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参	蓮根 ｾﾛﾘ 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉 こんにゃく さつま芋	大豆油	824 31.3	24.3 1.9		
13	火	ガーリックトースト	★	三色ソテー さつま芋の米粉シチュー 冷凍みかん	ﾍﾞｰｺﾝ 鶏肉	牛乳 スキムミルク	小松菜 人参 ほうれん草	にんにく ｺｰﾝ 玉ねぎ しめじ みかん	パン 米粉	バター マーガリン 豆乳バター サラダ油	764 25.7	29.4 3.2		
14	水	ねぎ塩豚丼	★	厚揚げのみそ汁 揚げごぼうと蓮根のごま和え	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ もやし きくらげ ごぼう 蓮根	米 麦 澱粉 砂糖	ごま油 大豆油 白ごま	754 30.7	21.0 2.9		
15	木	さんまご飯	★	おかかサラダ さつま汁 りんご	さんま 豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	ｷｬﾍﾞﾂ ごぼう 大根 長ねぎ りんご	米 澱粉 砂糖 こんにゃく さつま芋	大豆油 白ごま	771 26.1	25.6 3.4		
16	金	ご飯	★	松風焼き 塩昆布和え じゃが芋のそぼろ煮 ひとくちいちごゼリー	鶏肉 豆腐 みそ ツナ 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	長ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ 枝豆	米 パン粉 砂糖 白滝 じゃが芋 澱粉 ｾﾞﾘｰ	ごま油 白ごま	757 28.5	19.7 2.2		
19	月	きつねうどん	★	レバーのごま和え 手作りあんぱん	鶏肉 油揚げ レバー	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	干し椎茸 長ねぎ しょうが	うどん 砂糖 澱粉 じゃが芋 パン生地	大豆油 サラダ油 白ごま 黒ごま	762 35.3	25.7 3.3		
20	火	麦ごはん	★	鶏肉の甘酢がらめ 納豆和え 塩こうじ肉じゃが	鶏肉 納豆 豚肉 かつお節	牛乳 しらす干し	小松菜 人参 ほうれん草	長ねぎ 玉ねぎ 枝豆	米 麦 澱粉 白滝 砂糖	大豆油 ごま油 サラダ油	802 36.6	24.1 1.8		
【佐倉中創立８０周年記念＆桜陵祭　特別メニュー】														
21	水	カツカレーライス	★	ひじきのマリネ フルーチェ（豆乳で作ります）	豚肉 大豆 豆乳	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ きゅうり 大根 いちご	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油	937 35.5	29.6 2.1		
22	木	ご飯	★	大和芋入りハンバーグ いそ和え 佐倉のみそ汁	豚肉 大豆 豆乳 みそ 厚揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ 大和芋 えのき ごぼう 蓮根 大根	米 大和芋 パン粉 砂糖 さつま芋	サラダ油	770 31.7	20.7 2.1		
23	金	秋の香りおこわ	★	魚のもみじ焼き 厚揚げと大根のみそ煮 芋ようかん	鶏肉 厚揚げ ほき みそ	牛乳	人参	しめじ えりんぎ まいたけ 大根	米 もち米 麦 砂糖 こんにゃく さつま芋	卵不使用マヨネーズ サラダ油	776 36.1	22.4 3.1		
26	月	コッペパン ﾁｮｺｸﾘｰﾑ	★	鶏肉のトマトソース焼き 大根サラダ 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト	鶏肉 豆腐 ツナ ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	トマト 人参 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり ｾﾛﾘ ｷｬﾍﾞﾂ	パン 砂糖 ﾁｮｺｸﾘｰﾑ	ｵﾘｰﾌﾞ油 ごま油 白ごま	780 36.2	31.9 3.4		
27	火	中華丼	★	棒餃子 春雨スープ	いか えび あさり 豚肉 ちくわ	牛乳	人参 小松菜	白菜 筍 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ	米 麦 澱粉	サラダ油 ごま油	769 36.2	19.7 3.2		
28	水	ガパオライス	★	クイッティオスープ キャロットサラダ バナナ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	ﾋﾟｰﾏﾝ 人参 小松菜	玉ねぎ えりんぎ もやし 長ねぎ きゅうり ｾﾛﾘ ﾊﾞﾅﾅ	米 麦 クイッティオ 砂糖	ごま油 サラダ油	792 28.4	22.4 2.5		
29	木	ご飯	★	魚の竜田揚げネギソース ごまみそ和え 厚揚げのみそ炒め	さわら みそ 厚揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	長ねぎ もやし 干し椎茸 筍	米 澱粉 砂糖	大豆油 ごま油	910 40.6	31.0 2.9		
30	金	ハヤシライス	★	小松菜サラダ 手作りかぼちゃプリン	豚肉 ツナ 豆乳	牛乳	人参 トマト 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油	778 23.6	22.2 3.2		

	エネルギー Kcal	脂質 g	たんぱく質g	食塩相当量 g
基準値	830 34.2	23.1 2.5		
今月の平均値	795 32.4	25.1 2.7		

３年３組　■■■さんが考えた献立

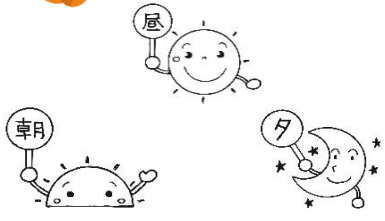
３年４組　■■■■さんが考えた献立

■■■■先生が考えた献立

※食材の都合により献立を変更することがあります。

１日３食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の３回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に１日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



今月の地場産物

米　米粉　じゃが芋　小松菜　ごぼう
蓮根　大和芋　里芋　きゅうり
さつま芋　根生姜　大根　長ねぎ
トマト　きくらげ　塩こうじ
味噌（ヤマニ味噌・柏木味噌）