

令和4年10月予定献立表



★10月の給食目標★

好き嫌いをなく
何でも食べよう！

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	四街道市
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂				たんぱく質(g)
3月	こまツナ ピラフ	花野菜サラダ チリコンカン りんご	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ にんにく カリフラワー コーン グリーンピース 生姜 りんご	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター マーガリン	811	3.5	鶏肉	千葉県 岩手県	
4月	ご飯	いわしのさんが焼き ポパイサラダ みそけんちん汁	いわし 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 江芦菜	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ えのき茸	米 里芋 砂糖 でん粉 小麦粉	サラダ油 ごま	840	3.2	鶏肉	千葉県 静岡県	
5月	麦ご飯	ホークしゅうまい 中華風ひじきサラダ ジャジャン豆腐 みかんミルクかん	豚肉 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん ひじき	玉ねぎ 大根 きゅうり ねぎ 干し椎茸 みかん	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 生クリーム	872	2.3	鶏肉	千葉県 北海道 青森県	
6月	きのこの クリーム スパゲティ (スパゲティ)	きのこのクリームソース イタリアンサラダ 手作りスイートポテト	ウインナー 鶏肉 ツナ 白いんげん豆 卵	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 小松菜 江芦菜	玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ コーン キャベツ	スパゲティ さつま芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	910	2.4	鶏肉	千葉県 インド パキスタン	
7月	十三夜献立 秋の 混ぜご飯	さわらのかぼちゃみそ焼き ブロッコリーのおかか和え どんこ汁 四街道でとれた梨(新興)	鶏肉 豚肉 さわら 大豆 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ しめじ 枝豆 玉ねぎ 生姜 コーン ねぎ にんにく 梨	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター	784	3.1	鶏肉	千葉県 岡山県	
10月	スポーツの日										江芦菜	八街市	
11月	みそ ピビンバ (肉混ぜご飯)	野菜のナムル 手作り肉団子スープ ブルーベリーミルクゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 味噌	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	もやし にんにく キャベツ ねぎ 切干大根 生姜 ブルーベリー りんご	米 麦 マロニー でん粉	サラダ油 ごま油 生クリーム	857	3.0	キャベツ	群馬県 千葉県 長野県	
12月	麦ご飯	とりのから揚げ れんごんのきんぴら なめこ汁 みかん	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 味噌	牛乳	にんじん	れんごん 白菜 しめじ なめこ 生姜 えのき茸 にんにく ねぎ みかん	米 麦 じゃが芋 でん粉	大豆油 ごま油 ごま	844	2.4	じゃが芋	八街市	
13月	テーブル ロール	きのこのミートグラタン フレンチサラダ 米粉のさつま芋シチュー	鶏肉 豚肉 大豆 ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト さやいんげん	玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 米粉 さつま芋 マカロニ 砂糖	サラダ油 バター 生クリーム	858	3.4	大豆	北海道 千葉県 八街市	
14月	麦ご飯	いかのチリソースかけ パンパンジーサラダ 大根のオイスターソース煮 オレンジ	いか 大豆 鶏肉 生揚げ 中華くらげ うすら卵 味噌	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし ねぎ にんにく 生姜 大根 干し椎茸 オレンジ	大豆油 サラダ油 ごま油 砂糖	817	2.8	にんじん	北海道 千葉県 千葉県		
17月	麦ご飯	れんごん入り鶏つくねバーグ 切干大根の炒め煮 きのこ汁 ひとくちピーチゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜 れんごん 大根 干し椎茸 切干大根 しめじ なめこ	米 麦 里芋 砂糖 小麦粉 だん粉 ピーチゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	835	2.8	れんごん	佐倉市	
18月	カレー ライス (バセリライス)	チキンエッグカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	鶏肉 うすら卵	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン パセリ	玉ねぎ にんにく 生姜 福神漬け コーン ナタデココ アロエ みかん バイン りんご	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	866	2.9	エリンギ	長野県 新潟県	
19月	かやく ご飯	さほのおろしソースかけ 機香和え かす汁	鶏肉 さば 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草 江芦菜	ごぼう 大根 えのき茸 ねぎ ごぼう 干し椎茸	米 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油	879	3.6	梨(新興)	四街道市	
20月	ソース 焼きそば	白身魚(ほぎ)の香草フライ かぶのサラダ お米のタルト	ほぎ 豚肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 かぶ きゅうり りんご	中華めん 小麦粉 タルト ミルク	大豆油 サラダ油	800	4.0	市場での食材調達	千葉県 茨城県	
21月	♪～♪～♪～♪ 「合唱コンクール」 お弁当の用意をお願いします ♪～♪～♪～♪～♪										りんご	青森県 長野県	
24月	キムチ チャーハン	元気の出るレバー トッポギスープ ヨーグルト	豚肉 豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	干し椎茸 生姜 キムチ ねぎ	米 麦 トッポギ じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油	888	3.7	味覚の秋		
25月	麦ご飯	白身魚(さごし)のピリ辛ソースかけ 青菜とじゃこのマヨしようゆ和え 鶏肉とさつま芋のうま煮	さごし 鶏肉 大豆	牛乳 かりめんじゅのり	にんじん ほうれん草 江芦菜	玉ねぎ 生姜 グリーンピース	米 小麦粉 さつま芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 マヨネーズ ごま	900	2.2	学校給食摂取基準 (12～14歳の場合)		
26月	韓国風 手巻寿司 (麦ご飯)	手巻寿司用玉子焼き 手巻のり 豚肉と野菜の韓国風炒め 炒め野菜のみそスープ 杏仁風ゼリー	豚肉 鶏肉 卵 味噌 生揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん 江芦菜 にら	もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ にんにく 生姜 みかん 桃	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 生クリーム ごま	872	3.0	たんぱく質	給食による 摂取エネルギー 全体の13～20%	
27月	二色 揚げパン (きなこ・ココア)	ブロッコリーとチキンのサラダ お豆のクリームスープ	鶏肉 きなこ ベーコン 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ コーン	パン 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 マーガリン ごま	798	2.8	食塩相当量	2.5g未満	
28月	麦ご飯	さげの紅葉焼き 五目豆 豆乳入り豚汁 アセロラゼリー	さげ 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 豆乳 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう 大根 れんごん 枝豆 ねぎ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油 マヨネーズ	827	2.4	エネルギー	849kcal	
31月	エビ ピラフ	パンピンググラタン ポトフ ひとくちオレンジゼリー	えび ハム 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん かぼちゃ アスパラガス ピーマン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 大根 しめじ コーン	米 小麦粉 じゃが芋 ココア 小麦粉 オレンジゼリー	サラダ油 マーガリン バター	882	3.2	脂質	28.1g 29.8%	

*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「味覚の秋」と言われるように、たくさんの食べ物が旬を迎えます。給食でも、栗、さつまいも、きのこ、りんご、梨などの秋の味覚がたくさん登場します。爽やかな秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

