



令和5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	たんばく質(g)	脂質(g)	牛乳	千葉県	
2月		麦ご飯	豆腐ハンバーグ和風ソースかけ 青菜とツナのマヨネーズ和え 根菜のごま汁	鶏肉 豚肉 豆腐 ツナ 卵 油揚げ みそ 大豆 おから	牛乳	にんじん 小松菜 江戸菜	玉ねぎ コーン 大根 ごぼう 枝豆 ねぎ 生姜 干し椎茸	米 麦 里芋 砂糖 小麦粉 でん粉	サラダ油 マヨネーズ ごま	840	2.4	鶏肉	岩手県	
3月(火)		みそ ピビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め・野菜のナムル 中華風コーンスープ 杏仁風ゼリー	豚肉 鶏肉 卵 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 チンゲンサイ	切干大根 にんにく もやし コーン 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 パイン 桃	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	854	2.7	あじり	中国	
4月(水)		ご飯	いわしのかば焼き風 ポパイサラダ さつま汁 りんご	いわし 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	えのき茸 生姜 大根 ねぎ りんご	米 さつま芋 砂糖 でん粉	サラダ油	844	2.5	いわし	千葉県	
5月(木)		テーブル ロール	きのこのミートグラタン ブロッコリーのカラフルサラダ あさりのチャウダー	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン ツナ あさり 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ エリンギ めし マッシュルーム コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 小麦粉 ごま	サラダ油 マーガリン 生クリーム ごま	874	3.5	のり	千葉県	
6月(金)		麦ご飯	ひじき入り揚げ餃子 いらともやしの中華和え ジャジャン豆腐 四街道市でとれた梨	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ 干し椎茸 梨	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	830	2.2	赤ピーマン	韓国	
9月	スポーツの日										かぼちゃ	北海道		
10月(火)		目愛護デー献立 ハヤシ ライス (バゼリライス)	ハヤシシチュー わかめサラダ ブルーベリーミルクゼリー	豚肉 大豆	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ しめじ もやし にんにく ブルーベリー りんご	米 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	868	2.8	キャベツ	群馬県 千葉県	
11月(水)		麦ご飯	れんこん入り鶏つくねバーグ 切干大根の炒め煮 どさんこ汁	鶏肉 豆腐 大豆 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ れんこん 干し椎茸 切干大根 にんにく 生姜 ねぎ コーン	米 麦 じゃが芋 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま	883	2.6	さつま芋	八海市	
12月(木)		ソース 焼きそば	あじの磯辺フライ かぶのサラダ ヨーグルト	豚肉 あじ ハム	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 かぶ きゅうり キャベツ もやし	中華めん 小麦粉 ミルメーク	大豆油 サラダ油	788	3.8	大根(13日まで)	北海道 青森県 千葉県	
13月(金)		ご飯	魚(モウカサメ)のピリ辛ソースかけ 即席揚げ 鶏肉とさつま芋のうま煮	モウカサメ 鶏肉 大豆 かつお節	牛乳	にんじん	白菜 キャベツ 玉ねぎ 生姜 たくあん グリーンピース	米 さつま芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	848	1.9	にら	茨城県 千葉県	
16月(月)		エビピラフ	イタリアンサラダ かぼちゃのクリームスープ はちみつレモンゼリー	エビ ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 パセリ かぼちゃ ピーマン パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン マッシュルーム しめじ	米 麦 小麦粉 砂糖 はちみつレモンゼリー	サラダ油 マーガリン	825	2.6	ほうれん草	栃木県 千葉県	
17月(火)		ご飯	白身魚(シマホック)の紅葉焼き 五目豆 けんちん汁 マスカットゼリー	シマホック さつま揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	れんこん 枝豆 大根 干し椎茸 ごぼう ねぎ	米 里芋 砂糖 マスカットゼリー	サラダ油 マヨネーズ ごま油	790	2.4	エリンギ	長野県 鳥取県	
18月(水)		小松菜 チャーハン	元気の出るレバー みそフタナスープ みかん	豚肉 豚レバー みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン チンゲンサイ	ねぎ もやし にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ みかん	米 麦 じゃが芋 ワンタン でん粉 砂糖	大豆油 ごま油	816	3.4	梨	四街道市	
19月(木)		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 チリコンカン	鶏肉 豚肉 大豆 きなこ 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん トマト	ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	811	3.1	りんご	長野県 青森県	
20月(金)	♪～♪～♪～♪～♪ 「合唱コンクール」 お弁当の用意をお願いします ♪～♪～♪～♪～♪										市場での食材調達が入り 当日のため、上記の産地は 最新の出荷状況および過去の 取引実績を考慮した予定 される産地となります。また、 出荷制限や出荷禁止となっ た食材が市場に出回ること はありません。			
23月(月)		全国おいしいもの巡り～和歌山県～ とふのこ そばご飯	赤魚(アサギ)の竜田揚げ 磯香和え 豚汁 みかんミルクかん	鶏肉 豚肉 高野豆腐 みそ アラスカメダ 豆腐 油揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 江戸菜	干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜 えのき茸 ごぼう 大根 みかん	米 麦 里芋 砂糖 でん粉 小麦粉	大豆油 サラダ油 生クリーム	848	3.0	たんばく質	830kcal	
24月(火)		韓国風 手巻寿司 (麦ご飯)	手巻寿司用玉子焼き 手巻きのり 豚肉と野菜の韓国風炒め 白菜の中華風スープ ミルクココアゼリー	卵 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 小松菜	切干大根 もやし 白菜 ねぎ えのき茸 にんにく 生姜	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	875	2.6	生クリーム	830kcal	
25月(水)		麦ご飯	いかにねぎソースかけ ごま和え 肉じゃが オレンジ	いか 豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん ぎやいんげん	もやし ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく オレンジ	米 麦 じゃが芋 でん粉 ごま	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	842	3.1	生クリーム	830kcal	
26月(木)		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 よここのサラダ 手作りミニアップルパイ	ベーコン 鶏肉 ツナ ひよこ豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん アスパラガス パセリ	玉ねぎ マッシュルーム エリンギ きゅうり キャベツ りんご	スパゲティ 小麦粉 パイ 砂糖	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	856	2.7	たんばく質	830kcal	
27月(金)		十三夜献立 秋の 混ぜご飯	さばの南瓜みそ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ煮込み団子汁 ひとくちぶどうゼリー	さば 豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	ごぼう ねぎ 大根 干し椎茸 枝豆 しめじ	米 麦 粟 白玉もち じゃが芋 砂糖 ぶどうゼリー	サラダ油	806	2.5	食塩相当量	2.5g未満	
30月(月)		カレー ライス (9-メリッライス)	チキンエッグカレー 福神漬 ヨーグルトサラダ	鶏肉 うずら卵	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく コーン 生姜 福神漬 りんご みかん パイン アロエ ナタデココ	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	856	2.9	エネルギー	839kcal	
31月(火)		からっと ご飯	ひじきのマリネ 炒め野菜のみそ汁 パンキンパロア	鶏肉 大豆 ハム 豚肉 生揚げ みそ 豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん にら かぼちゃ	きゅうり 生姜 玉ねぎ にんにく ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 パロア	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	841	3.5	たんばく質	33.2g 15.8%	
										脂質	26.7g	28.6%	食塩相当量	2.8g

*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。