



令和6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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	10月より、新米です！
				魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類	野菜	豆類	油脂		たんぱく質(g)	脂質(g)	牛乳	四街道市 千葉県
1 (火)		ビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め ナムル 肉団子スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	切干大根 にんにく もやし 生麦 白菜 ねぎ	米 麦 マロニー てん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	838	2.8	鶏肉	鹿児島県 千葉県 北海道等			
2 (水)		麦ご飯	豆腐ハンバーグおろしソースかけ ポパイサラダ 根菜のごま汁	豆腐 鶏肉 大豆 おから みそ 油揚げ 卵	牛乳 スキムミルク	ほうれん草 江戸菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ 生麦 えのき豆 大根 枝豆 干し椎茸	米 麦 さつま芋 小麦粉 砂糖 てん粉	サラダ油 ごま	842	2.6	豚肉	鹿児島県 千葉県 北海道等			
3 (木)		ピザトースト	かぶのサラダ あさりのチャウダー	ベーコン ハム 鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ビーマン トマト パセリ さやいんげん	マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ キャベツ かぶ レモン	パン ジャガイモ 小麦粉	サラダ油 生クリーム マーガリン	833	3.4	鶏肉	千葉県			
4 (金)		麦ご飯	いわしのかば焼き風 ごま和え どんこ汁 四街道市でとれた梨	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく 生麦 ねぎ 梨	米 麦 ジャガイモ てん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 バター ごま	812	2.3	豚肉	千葉県			
7 (月)		小松菜 チャーハン	元気の出るレバー トッポグスープ	豚肉 豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ビーマン チンゲンサイ	大根 ねぎ 干し椎茸 生麦	米 麦 ジャガイモ トッポグ てん粉 砂糖	大豆油 ごま油	805	3.4	豚肉	千葉県			
8 (火)		カレーライス (ターメリック入)	チキンカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ビーマン トマト パセリ	玉ねぎ 福神漬け にんにく 生麦 バナナ みかん バイン	米 麦 ジャガイモ 小麦粉	サラダ油 マーガリン	841	2.5	鶏肉	千葉県 茨城県			
9 (水)		ご飯	さばのみそ煮 納豆和え すいとん汁 オレンジ	さば 納豆 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜 にんじん 小松菜	大根 ねぎ 生麦 えのき豆 オレンジ	米 小麦粉 里芋 砂糖	サラダ油	781	2.8	鶏肉	千葉県 茨城県			
10 (木)		二色揚げパン (きなこ・ココア)	花野菜サラダ チキンピーズ ひとくちぶどうゼリー	鶏肉 大豆 白いんげん豆 きなこ	牛乳 スキムミルク	フロッキー にんじん トマト	カリフラワー コーン 玉ねぎ にんにく 生麦 グリンピース	パン ジャガイモ 砂糖 ぶどうゼリー	大豆油 サラダ油	792	2.4	鶏肉	千葉県 茨城県			
11 (金)		さつま芋 ご飯	にしんのピリ辛ソースかけ おかか和え 豚汁 りんご	にしん 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	もやし ごぼう 大根 ねぎ りんご	米 大豆 さつま芋 ジャガイモ 砂糖 てん粉	大豆油 サラダ油 ごま	804	2.9	鶏肉	千葉県 茨城県			
14 (月)	スポーツの日															
15 (火)		秋の 混ぜご飯	たらのもみじ焼き 磯香和え みそ煮込み団子汁	鶏肉 たら 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 ほうれん草 パセリ	えのき豆 大根 ねぎ 枝豆 しめじ ごぼう 干し椎茸	米 麦 白玉もち ジャガイモ 栗 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	849	2.8	鶏肉	千葉県 茨城県			
16 (水)		中華丼 (麦ご飯)	ヤンニョムチキン にらともやしの中華和え 中華丼の具	豚肉 えび うずら卵 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 白菜 大根 枝豆 玉ねぎ きくらげ 干し椎茸	白菜 大根 枝豆 玉ねぎ 生麦	米 麦 てん粉 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	831	3.2	鶏肉	千葉県 茨城県			
17 (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 ひよこ豆のサラダ 手作りミニアップルパイ	鶏肉 ベーコン ツナ ひよこ豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん さやいんげん パセリ	玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ りんご	スパゲティ 小麦粉 砂糖 マーガリン パイ	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	837	2.8	鶏肉	千葉県 茨城県			
18 (金)	♪～♪～♪～♪～♪ 『合唱コンクール』 お弁当の用意をお願いします ♪～♪～♪～♪～♪															
21 (月)		ご飯	あじ磯辺フライ 野菜とツナのマヨネーズ和え しっぽくうどん汁 花みかん	あじ ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	コン カベツ ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ みかん	米 うどん 里芋 小麦粉	大豆油 マヨネーズ	807	2.5	鶏肉	千葉県			
22 (火)		麦ご飯	揚げきょうざ 中華風ひじきサラダ ジャジャン豆腐	豚肉 大豆 みそ 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 白菜 大根 枝豆 玉ねぎ 干し椎茸	白菜 大根 枝豆 玉ねぎ 生麦	米 麦 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	846	2.3	鶏肉	千葉県 茨城県			
23 (水)		ハヤシ ライス (パセリライス)	ハヤシシチュー いろいろサラダ ブルーベリー・ミルクゼリー	豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく グリンピース コーン ブルーベリー りんご	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 生クリーム	823	2.7	鶏肉	千葉県 茨城県			
24 (木)		豚キムチ 焼きそば	春巻き ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜 江戸菜	玉ねぎ 玉ねぎ 生麦 玉ねぎ 白菜	中華めん 春雨 砂糖 小麦粉 ミルメーク	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	763	4.3	鶏肉	千葉県 茨城県			
25 (金)		麦ご飯	鶏肉の香味焼き のりマヨ和え 炒め野菜のみそ汁 ミルクココアゼリー	鶏肉 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 白菜	れんこん キャベツ 玉ねぎ ねぎ 生麦	米 麦 砂糖	大豆油 マヨネーズ 生クリーム ごま	828	2.8	鶏肉	千葉県 茨城県			
28 (月)		ご飯	しいらの中華ソースかけ わかめサラダ 韓国風肉じゃが マスカットゼリー	しいら 豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	もやし 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 生麦	米 てん粉 ジャガイモ 春雨 砂糖 マスカットゼリー	大豆油 ごま油 ごま	846	2.4	鶏肉	千葉県 茨城県			
29 (火)		からっと ご飯	みそポテト けんちん汁	豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	大根 干し椎茸 ごぼう ねぎ 生麦	米 麦 ジャガイモ 里芋 てん粉 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	850	3.0	鶏肉	千葉県 茨城県			
30 (水)		麦ご飯	いかのねぎソースかけ 切干大根のスタミナサラダ キャベツの中華風スープ みかんミルクかん	いか 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	切干大根 にんにく きゅうり 生麦 もやし ねぎ えのき豆 みかん	米 麦 マロニー てん粉 砂糖 生クリーム	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	845	2.8	鶏肉	千葉県 茨城県			
31 (木)		テーブル ロール	パン・キングラタン フロッキーのカラフルサラダ お豆のミネストローネ	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 ツナ レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ かつお トマト フロッキー さやいんげん	玉ねぎ コーン セロリ にんにく キャベツ	パン マカロニ 小麦粉 マーガリン 砂糖	サラダ油 ごま	837	3.8	鶏肉	千葉県 茨城県			

*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。