令和7年10月予定献立表

★10月の給食目標★

好き嫌いなく
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 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	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1(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 鶏肉 えび うずら卵 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんにく もやし 生姜 きくらげ	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	835	3.2	37.6	26.9
2(木)	○	ナン	ドライカレー かぶのサラダ カフェオレゼリー	豚肉 鶏肉 ハム 大豆 レンズ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ にんにく 枝豆 マッシュルーム きゅうり キャベツ かぶ コーン レモン	ナン 小麦粉 砂糖	サラダ油 生クリーム	797	4.2	36.2	29.4
3(金)	○	ご飯	いわしのかば焼き風 ごま和え どさんこ汁 四街道市でとれた梨（新興）	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 生姜 ねぎ 梨	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 バター ごま	855	2.3	32.1	29.1
6(月)	○	十五夜献立 里芋ご飯	手作り月見メンチカツ おかか和え お月見白玉汁	豚肉 鶏肉 卵 うずら卵 大豆 かまぼこ かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 小松菜	玉ねぎ もやし 大根 ねぎ 干し椎茸	米 白玉もち 里芋 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま	823 34.6	3.2 25.4		
7(火)	○	みそピビンバ(麦ご飯)	豚肉炒め ナムル 肉団子スープ オレンジ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	もやし ねぎ にんにく 生姜 切干大根 白菜 オレンジ	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	778 29.6	2.8 25.2		
8(水)	○	ご飯	魚(モウカサメ)のピリ辛ソースかけ 磯香和え 肉じゃが	モウカサメ 豚肉 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 えのき茸	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油	853 33.0	2.4 25.1		
9(木)	○	ソース焼きそば	ジャンボ揚げぎょうざ 切干大根のスタミナサラダ アセロラゼリー	豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ きゅうり 切干大根 もやし ねぎ 生姜 干し椎茸 にんにく	中華めん 小麦粉 でん粉 砂糖 アセロラゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	786 32.0	3.7 32.6		
10(金)	○	ハヤシライス(パセリライス)	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 スキムミルク わかめ	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ もやし グリンピース にんにく ブルーベリー	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 春雨	サラダ油 ごま油 生クリーム ごま	855 28.1	3.0 24.7		
13(月)			**スポーツの日**										
14(火)	○	ご飯	魚(たら)のもみじ焼き 五目豆 さつま汁	たら 豚肉 大豆 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう れんこん 大根 ねぎ 枝豆 生姜	米 さつま芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	836 36.9	2.2 29.0		
15(水)	○	キムチチャーハン	レバーとじゃが芋の甘辛和え トッポギスープ ヨーグルト	豚肉 豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん にら 江戸菜	ねぎ キムチ 玉ねぎ 生姜 干し椎茸	米 麦 じゃが芋 トッポギ でん粉 砂糖	大豆油 ごま油	852 35.2	3.6 25.9		
16(木)	○	クリームスパゲティ(スパゲティ)	さけとほうれん草のクリームソース ひじきのカラフルサラダ りんご	さけ ベーコン ハム	牛乳 スキムミルク チーズ ひじき	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ コーン 枝豆 れんこん きゅうり しめじ りんご	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ ごま 生クリーム	804 34.3	2.4 31.6		
17(金)	○	全国おいしいもの巡り～熊本県～ 麦ご飯	いかのねぎソースかけ みそドレッシングサラダ タイピーエン みかんミルクかん	いか えび 豚肉 みそ うずら卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	キャベツ もやし ねぎ 白菜 生姜 きくらげ にんにく みかん	米 麦 春雨 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 生クリーム	854 34.1	3.0 27.4		
20(月)	○	タコライス(麦ご飯)	タコライスの具(肉炒め・野菜・ﾜﾝﾀﾝ・ﾁｰｽﾞ) もずくのみそ汁 マスカットゼリー	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 チーズ もずく	にんじん ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ レタス ねぎ にんにく	米 麦 小麦粉 マスカットゼリー	大豆油 サラダ油	789 29.7	2.7 19.8		
21(火)	○	麦ご飯	魚(にしん)の中華ソースかけ もやしのナムル カムジャタン	にしん 豚肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 にら	もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ 白菜 生姜	米 麦 じゃが芋 マロニー でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	888 32.2	3.0 33.0		
22(水)			♪～♫～♫～♪～♫ 『合唱コンクール』 お弁当の用意をお願いします ♪～♫～♫～♪～♫										
23(木)	○	二色揚げパン(きなこ・ココア)	いろどりサラダ チキンビーンズシチュー	鶏肉 ハム 大豆 白いんげん豆 きなこ	牛乳 スキムミルク	にんじん さやいんげん トマト バジル	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	800 32.4	2.6 28.6		
24(金)	○	からっとご飯	ポパイサラダ けんちん汁 ヨーグルト	鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん ほうれん草 江戸菜 小松菜	えのき茸 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ 生姜	米 麦 里芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	815 31.8	2.9 23.2		
27(月)	○	ご飯	豆腐ハンバーグ和風ソースかけ 青菜のマヨネーズ和え 根菜のごま汁	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 おから 油揚げ 卵 ツナ みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜 キャベツ コーン 大根 ねぎ 枝豆 ごぼう 干し椎茸	米 砂糖 さつま芋 小麦粉 でん粉	サラダ油 マヨネーズ ごま	878 38.0	2.8 29.7		
28(火)	○	カレーピラフ	トマトのサラダ きのこのクリームスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト さやいんげん パセリ	玉ねぎ エリンギ しめじ たもぎ茸 グリンピース コーン マッシュルーム	米 麦 さつま芋 はちみつ 米粉	サラダ油 マーガリン 生クリーム	833 32.2	3.1 24.7		
29(水)	○	そぼろ丼(麦ご飯)	そぼろ丼の具 炒め野菜のみそ汁 野菜チップス	豚肉 鶏肉 大豆 卵 生揚げ みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	れんこん ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	米 麦 さつま芋 じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	853 33.8	2.6 28.3		
30(木)	○	麦ご飯	手作りしゅうまい バンサンスー ジャジャン豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 ハム おから みそ 生揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ ねぎ きゅうり 生姜 干し椎茸	米 麦 じゃが芋 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	860 34.9	2.8 28.8		
31(金)	○	テーブルロール	パンプキングラタン 花野菜サラダ ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆 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 ブロッコリー さやいんげん トマト パセリ	玉ねぎ カリフラワー コーン セロリー キャベツ にんにく	パン マカロニ 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	849 34.2	3.8 31.5		

＊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。
＊30・31日：2年生は職場体験宿泊学習のため、給食はありません。

産地情報 10月より、新米です♪

米	千葉県
米粉	佐倉市
牛乳	千葉県
畜肉類	
鶏肉	岩手県
豚肉	岩手県 青森県
豚レバー	千葉県
ハム	チリ デンマーク アメリカ
ベーコン	デンマーク スペイン フランス
魚介・海藻類	
秋さけ	北海道
いか	ペルー
いわし	千葉県
えび	インド パキスタン
助宗たら	ロシア
にしん	北海道
モウカサメ	宮城県
のり	有明海 瀬戸内海
ひじき	韓国
わかめ	三陸沖
青果類	
江戸菜	八街市
かぶ	千葉県 茨城県
かぼちゃ	北海道
キャベツ	群馬県 千葉県 長野県
きゅうり	岩手県 千葉県 茨城県等
ごぼう	八街市
小松菜	千葉県 茨城県 栃木県
さつま芋	八街市 佐倉市
里芋	**四街道市** 八街市
じゃが芋	**四街道市**
生姜	佐倉市
セロリー	長野県
大根	北海道 青森県 八街市
玉ねぎ	北海道
チンゲンサイ	千葉県 茨城県
トマト	八街市 佐倉市
にら	茨城県 千葉県
にんじん	北海道 千葉県
ねぎ	千葉県 茨城県 青森県 山形県
白菜	長野県 茨城県
パセリ	千葉県 長野県
ピーマン	岩手県 茨城県
ほうれん草	栃木県 千葉県 茨城県
もやし	栃木県
レタス	茨城県 長野県
れんこん	佐倉市
えのき茸	長野県 埼玉県
きくらげ	**四街道市**
しめじ	長野県 新潟県
オレンジ	オーストラリア アメリカ
梨（新興）	**四街道市**
りんご	長野県 山形県

市場での食材調達が納入当日のため、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。

☆★☆お知らせ☆★☆

1期あたりの給食費は、5,900円です。**第5期分は10月31日(金)に引き落とされます。**口座の残高をご確認の上、ご準備くださいますよう、お願いいたします。

学校給食摂取基準（12～14歳の場合）

エネルギー	830kcal	
たんぱく質	給食による摂取エネルギー全体の13～20%	
脂質	給食による摂取エネルギー全体の20～30%	
食塩相当量	2.5g未満	

1か月の平均

エネルギー	834kcal	
たんぱく質	33.4g	16.0%
脂質	27.6g	29.8%
食塩相当量	3.0g	