令和8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(木)	牛乳 ミルクコーヒー	ピザトースト	花野菜のカラフルサラダ お豆のクリームスープ 四街道でとれた梨(新興)	ベーコン 鶏肉 ツナ 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン さやいんげん	玉ねぎ コーン カリフラワー マッシュルーム 梨	パン 小麦粉 砂糖 ミルメーク	サラダ油 マーガリン ごま	839 34.6	3.3 32.6		
2(金)	牛乳	みそピビンバ(麦ご飯)	豚肉炒め　ナムル 豆腐の中華風スープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	もやし 大根 白菜 えのき茸 きくらげ にんにく 生姜 ねぎ 切干大根 みかん	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	782 28.2	2.5 25.6		
5(月)	牛乳	ご飯	いわしのかば焼き風 野菜とツナのマヨネーズ和え さつま汁 ←さつま汁：クラスに1個型抜きにんじん入り	いわし 豚肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 江戸菜	キャベツ コーン 大根 ねぎ 生姜	米 さつま芋 でん粉 砂糖	大豆油 マヨネーズ ごま	828 33.3	2.4 27.5		
6(火)	牛乳	麦ご飯	手作りポークしゅうまい にらともやしの中華和え ジャジャン豆腐 ひとくち牛乳プリン	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ おから 生揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ 生姜 もやし 干し椎茸	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉 牛乳プリン	サラダ油 ごま油	847 33.1	2.4 28.0		
7(水)	牛乳	ご飯	魚(さわら)のピリ辛ソースかけ 即席漬け 塩肉じゃが オレンジ	さわら 豚肉 大豆 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 たくあん にんにく オレンジ 生姜	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	809 26.8	2.5 22.0		
8(木)	ジョア	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 手作りミニアップルパイ	さけ ベーコン ハム	ジョア 牛乳 チーズ スキムミルク 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 パイ	サラダ油 オリーブ油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ ごま 生クリーム	827 31.7	2.5 28.7		
9(金)	♪～♫～♫～♪～♫		全校集会(給食はありません。)					♪～♫～♫～♪～♫					
12(月)			スポーツの日										
13(火)	牛乳	さつま芋ご飯	魚(アラスカメヌケ)のから揚げ おかか和え 秋のけんちん汁 ミルクゼリー(ブルーベリーりんごソース)	アラスカメヌケ 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 かつお節	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜	もやし 大根 ねぎ 干し椎茸 えのき茸 しめじ にんにく 生姜 ブルーベリー りんご	米 さつま芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま 生クリーム	812 34.1	3.4 24.2		
14(水)	牛乳	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 豚肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん	れんこん 玉ねぎ 切干大根 ねぎ 干し椎茸 コーン にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 バター ごま	869 35.4	2.7 28.5		
15(木)	牛乳	しょうゆラーメン(中華めん)	ジャンボ揚げぎょうざ ごまドレッシング和え しょうゆラーメンスープ 杏仁風ゼリー(桃とパイン入り)	豚肉 大豆 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲンサイ ほうれん草 にら	白菜 玉ねぎ ねぎ コーン キャベツ にんにく 生姜 桃 パイン	中華めん 小麦粉 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	843 32.6	5.1 26.6		
16(金)	牛乳	ドライカレーライス(ターメリックライス)	ドライカレー 福神漬 あわせるフルーツゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン にんにく マッシュルーム 福神漬 ナタデココ アロエ バナナ みかん パイン	米 麦 小麦粉 白桃ゼリー	サラダ油 マーガリン	849 28.3	3.2 19.4		
19(月)	牛乳	全国おいしいもの巡り～愛媛県～ ご飯	さばのみそ煮 納豆和え 芋炊き 花みかん	さば みそ 納豆 鶏肉 生揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ 大根 ねぎ 生姜 えのき茸 みかん	米 里芋 砂糖	サラダ油	827 33.9	2.7 29.6		
20(火)	牛乳	小松菜チャーハン	レバーとじゃが芋のごまがらめ みそワンタンスープ アセロラミルク	豚肉 豚レバー 鶏肉 卵 みそ	牛乳 豆乳	にんじん 小松菜 江戸菜 チンゲンサイ	もやし ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 小麦粉 アセロラゼリー	大豆油 ごま油 ごま	841 31.9	3.6 26.1		
21(水)	牛乳	麦ご飯	鶏のから揚げ 磯香和え みぞれ汁 りんご	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 ねぎ えのき茸 にんにく 生姜 りんご	米 麦 さつま芋 でん粉	大豆油	834 33.1	2.3 28.0		
22(木)	牛乳	♪合唱コンクール♪：給食があります。 フレンチトースト(ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ風)	花野菜サラダ チキンビーンズ	卵 鶏肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー さやいんげん トマト	カリフラワー 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ風	サラダ油 バター	891 37.1	2.9 30.1		
23(金)	牛乳	十三夜献立 秋の混ぜご飯	あじ磯辺フライ ごま和え みそ煮込み団子汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 油揚げ あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ごぼう 枝豆 もやし 大根 干し椎茸 しめじ ねぎ	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 白玉もち 栗 はちみつレモンゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	900 33.4	2.7 25.7		
26(月)	牛乳	麦ご飯	魚(しいら)の中華ソースかけ もやしのナムル カムジャタン	しいら 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ 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	823 34.7	3.0 25.7		
27(火)	牛乳	さんまご飯	ポパイサラダ 豚汁 ヨーグルト	さんま 豚肉 大豆 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ 生姜 えのき茸	米 麦 里芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	899 32.0	3.0 29.7		
28(水)	牛乳	ウインナーピラフ	魚(たら)の紅葉焼き イタリアンサラダ きのこのクリームスープ	ウインナー ツナ たら みそ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 さやいんげん パジル パセリ	玉ねぎ 枝豆 コーン キャベツ にんにく エリンギ たもぎ茸 しめじ マッシュルーム	米 麦 砂糖	サラダ油 マーガリン マヨネーズ 生クリーム	903 41.1	3.5 37.7		
29(木)	牛乳	中華丼(麦ご飯)	ヤンニョムチキン バンサンスー 中華丼の具	豚肉 えび うずら卵 鶏肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ 玉ねぎ きゅうり きくらげ にんにく 生姜	米 麦 春雨 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	879 38.8	3.6 27.6		
30(金)	牛乳	テーブルロール	パンプキングラタン ブロッコリーサラダ お豆のミネストローネ ひとくちぶどうゼリー	ベーコン ハム 鶏肉 レンズ豆 ひよこ豆 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 パセリ ブロッコリー トマト さやいんげん	玉ねぎ コーン カリフラワー セロリー キャベツ にんにく	パン 砂糖 小麦粉 マカロニ ぶどうゼリー	サラダ油 マーガリン	862 33.6	4.0 32.8		

＊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。

産地情報

米	**四街道市**
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
ウインナー	カナダ
ハム	チリ デンマーク メキシコ
ベーコン	デンマーク スペイン フランス
魚介・海藻類	
あじ	タイ ベトナム他
アラスカメヌケ	アメリカ
いわし	千葉県他
えび	インド パキスタン
さけ	北海道他
さば	ノルウェー他
さわら	韓国
さんま	宮城県他
しいら	長崎県
助宗たら	ロシア
のり	有明海 瀬戸内海
ひじき	韓国
青果類	
赤ピーマン	千葉県 宮城県
江戸菜	八街市
かぼちゃ	北海道
キャベツ	千葉県 群馬県 岩手県
きゅうり	千葉県 岩手県 茨城県
ごぼう	八街市
小松菜	千葉県 茨城県
さつま芋	八街市 佐倉市
里芋	**四街道市** 佐倉市
じゃが芋	北海道
生姜	佐倉市
セロリー	長野県 茨城県
大根	八街市 北海道 青森県
玉ねぎ	北海道
チンゲンサイ	千葉県 茨城県
にら	千葉県 茨城県
にんじん	千葉県 北海道
ねぎ	千葉県 岩手県 青森県
白菜	長野県
ピーマン	千葉県 岩手県 宮崎県 茨城県
ほうれん草	千葉県 栃木県 茨城県
もやし	栃木県
れんこん	佐倉市
えのき茸	長野県
エリンギ	長野県
きくらげ	**四街道市**
しめじ	長野県
マッシュルーム	千葉県 茨城県
オレンジ	オーストラリア アメリカ
梨（新興）	**四街道市**
バナナ	フィリピン
みかん	熊本県 長崎県 愛媛県
りんご	青森県

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11月2日(月)、第6期分は11月30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	848kcal	
たんぱく質	33.3g	15.7%
脂質	27.8g	29.5%
食塩相当量	3.1g	