

10月の予定献立表

四街道市立四街道西中学校

日	曜日	献立名	牛乳	主 な 材 料 名					エネルギーたんぱく質脂質塩分	
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる		
				たんぱく質	カルシウムミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物		脂質
1	木	きつねごはん ほきタルタルフライ ブロッコリーのおかか和え 炒め野菜のみそスープ 四街道の梨	○	ほき 豚肉 鶏肉 油揚げ 生揚げ 大豆 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 大根葉 ブロッコリー	もやし ねぎ 梨 にんにく しょうが	米 麦 砂糖 パン粉	大豆油 ごま油 ごま	831 kcal 33.4 g 32.8 g 3.1 g
2	金	ソース焼きそば 春巻き ポパイサラダ ミルクくず餅	○	豚肉 きなこ	牛乳 スキムミルク のり 青のり	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり えのきだけ	中華麺 小麦粉 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油	772 kcal 28.1 g 28.4 g 4.2 g
5	月	ごはん 鮭のオイネーズ焼き 生揚げの肉みそ煮 春雨サラダ りんご	○	鮭 鶏肉 生揚げ ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 枝豆 きゅうり もやし キャベツ りんご	米 砂糖 じゃがいも 春雨	マヨネーズ サラダ油 ごま油 ごま	870 kcal 35.2 g 29.9 g 2.7 g
6	火	ロールパン 野菜たっぷりミートローフ コーンポタージュ キャロットサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉 牛肉 豆腐 大豆 卵 ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン きゅうり セロリ キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 マーガリン 生クリーム	891 kcal 34.8 g 29.9 g 3.6 g
7	水	ごはん チキン南蛮 むらくも汁 れんこんのきんぴら オレンジ	○	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ まいたけ 玉ねぎ れんこん にんにく しょうが オレンジ	米 砂糖 小麦粉 マロニー でん粉	ごま 大豆油 ごま油 マヨネーズ	827 kcal 33.0 g 26.2 g 2.5 g
8	木	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ ヨーグルト	○	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉	マーガリン サラダ油	984 kcal 31.3 g 32.1 g 3.2 g
9	金	焼き豚と野菜のチャーハン いかのチリソースかけ ぎょうざスープ ブルーベリーミルクプリン	○	いか 豚肉 卵 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん 青梗菜 小松菜	干し椎茸 ねぎ メンマ しょうが にんにく ブルーベリー	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 大豆油	821 kcal 36.8 g 25.2 g 3.7 g
13	火	ごはん あじの磯辺フライ 肉じゃが 納豆和え 巨峰	○	豚肉 あじ 納豆 かつお節	牛乳 のり 青のり	にんじん ほうれん草 小松菜 いんげん	玉ねぎ 葉ねぎ もやし 巨峰	米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 大豆油	856 kcal 31.5 g 22.8 g 2.7 g
14	水	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース 田舎汁 じゃこポテト アセロラミルク	○	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 卵 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 じゃがいも パン粉	マヨネーズ サラダ油	862 kcal 34.3 g 25.1 g 2.5 g
15	木	アップルハニートースト 米粉のクリームシチュー シーフードマリネ	○	ベーコン 鶏肉 えび いか ツナ ほたて	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり レモン	パン 砂糖 はちみつ 米粉 じゃがいも	マーガリン バター サラダ油 生クリーム	851 kcal 35.2 g 31.3 g 3.3 g
16	金	セルフキンパ わかめスープ 太学いも	○	牛肉 鶏肉 卵 豆腐 沖アミなると	牛乳 わかめ のり	にんじん 江戸菜 青梗菜	切り干し大根 もやし ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 さつまいも	ごま ごま油 サラダ油 大豆油	831 kcal 29.6 g 22.4 g 3.1 g
19	月	食育の日♪食べ物で旅行気分♪～愛媛県～ 栗ごはん さんまのかば焼き いも炊き むらさき和え ヨーグルト	○	さんま 鶏肉 生揚げ かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ほうれん草	干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	米 もち米 栗 砂糖 もち でん粉 里いも	大豆油 ごま	922 kcal 34.3 g 30.7 g 3.0 g
20	火	スパゲッティあさりソース ブロッコリーサラダ てづくりスイートポテト	○	鶏肉 あさり ベーコン 卵 大豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	玉ねぎ セロリ コーン にんにく	スパゲッティ さつまいも 生クリーム 小麦粉 バター	マーガリン オリーブ油 生クリーム バター	884 kcal 33.8 g 28.9 g 3.1 g
21	水	ごはん チーズロールの磯辺揚げ すき焼き煮 干草和え りんご	○	牛肉 麩 練り製品 焼き豆腐 卵 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	ねぎ えのきだけ 白菜 もやし キャベツ りんご	米 砂糖 マロニー でん粉 小麦粉	大豆油 ごま ごま油	879 kcal 36.5 g 27.5 g 3.0 g
22	木	ごはん ヤンニョムチキン トッポギスープ 切り干し大根のナムル ココアプリン	○	鶏肉 ハム 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ほうれん草 青梗菜	切り干し大根 ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	米 でん粉 トッポギ 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	900 kcal 35.8 g 26.7 g 2.9 g
23	金	今夜は十三夜～後の名月・お月見献立～ 秋色ごはん 赤魚の竜田揚げ なめこ汁 ごまブロッコリー 黒みつきなこもち	○	赤魚 鶏肉 豆腐 きなこ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	ごぼう しめじ なめこ 枝豆 ねぎ しょうが にんにく	米 餅 栗 砂糖 でん粉 黒蜜	大豆油 ごま油 ごま	808 kcal 34.7 g 25.0 g 3.2 g
26	月	二色揚げパン（シナモン・きな粉） 肉だんごスープ ごまじゃこサラダ りんご	○	鶏肉 豚肉 卵 きなこ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	ねぎ 干し椎茸 白菜 キャベツ きゅうり しょうが りんご	パン 砂糖 春雨 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま	760 kcal 29.4 g 29.5 g 2.8 g
27	火	明日は合唱祭！～合唱祭応援献立～ ウインナーピラフ ドレミソサラダ かぼちゃのクリームスープ はちみつレモンゼリー	○	ウインナー ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ れんこん マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ しめじ	米 麦 砂糖 小麦粉 はちみつ	マーガリン サラダ油 ごま ごま油	816 kcal 25.7 g 29.1 g 3.3 g
29	木	ごはん さばの照り煮 豚汁 磯香和え 柿	○	さば 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	ごぼう しめじ 大根 もやし ねぎ しょうが 柿	米 砂糖 里いも	サラダ油	871 kcal 33.8 g 30.5 g 2.7 g
30	金	明日はハロウィン！～Trick or Treat！～ ハヤシライス ひじきのマリネ 手作りかぼちゃプリン	○	牛肉 ハム いか 卵	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり 大根 エリンギ マッシュルーム グリーンピース	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 生クリーム	909 kcal 29.8 g 29.3 g 3.0 g

♪ 今月から各クラスのリクエスト献立（二重下線）を取り入れていきます。お楽しみに。♪
1年1組・2年1組・2組・3年1・4組・大空・・・二色揚げパン 2年1組・・・スイートポテト プリン
上記のクラスのリクエスト以外にも、みなさんからのリクエストメニュー（下線）が登場します。

《主な食材の産地》
市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。

	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	857kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.3%	13～20%
脂肪エネルギー比	29.5%	20～30%
塩分相当量(g)	3.0g	2.5g未満