

10月 予定献立表(中学校)

今月の目標「残さず食べよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・豚肉・小松菜

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	○	ご飯 のっぺい汁 鯖の香味ソースがけ いんげんとひき肉の炒め煮	鶏肉 さば 味噌 豚肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	大根 こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ 生姜	米 里芋 でん粉 砂糖 春雨	ごま油 油	800	32.8	26.6	2.4
2	木	○	黒糖パン オニオンスープ ポークチャップ かぼちゃとチーズのサラダ グレープゼリー	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ かぼちゃ ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり コーン	パン じゃが芋 砂糖 でん粉 ゼリー	オリーブオイル マヨネーズ	778	30.4	27.9	2.9
3	金	○	ご飯 中華風コーンスープ 揚げ餃子 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め	なると 豆腐 卵 豚肉 鶏肉 絹揚げ	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜 にら	えのき 玉ねぎ ねぎ コーン にんにく キャベツ しょうが	米 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	754	26.0	21.5	2.3
6	月	○	🍁十五夜献立🍁 ご飯 おつきみ汁 鶏肉の塩こうじ焼き 味噌ドレッシングサラダ 月見団子	豚肉 豆腐 たら 鶏肉 味噌	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	大根 えのき にんにく きゅうり キャベツ もやし	米 砂糖 月見団子	ごま油 油 ごま	773	34.9	18.8	2.1
7	火	○	カレーうどん 和風いなり👉新メニュー♪ ブロッコリーのマヨネーズサラダ 蒸しケーキ	豚肉 油揚げ たら	牛乳	小松菜 人参 ブロッコリー	玉ねぎ 長ねぎ コーン ごぼう しいたけ	うどん ルウ じゃが芋 砂糖 蒸しケーキ	マヨネーズ 油	794	29.1	42.4	3.0
8	水	○	麦御飯 わかめスープ ブルコギ丼の具 ヨーグルト和え	鶏肉 豆腐 なると 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 にら	もやし 白菜 しめじ にんにく 玉ねぎ パイン みかん 桃	米 大麦 春雨 砂糖	ごま ごま油	752	28.7	17.6	2.2
9	木	○	コッパパン チリコンカン ハムカツ キャベツの三色サラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	パン じゃが芋 白いんげん豆 ひよこまめ パン粉 砂糖	油 ドレッシング	807	30.9	31.7	3.4
10	金	○	🍷目の愛護デー献立🍷 ご飯 豆腐とじゃがいものみそ汁 鰯の揚げ煮 豚肉と野菜のおかか炒め ブルーベリーゼリー	豆腐 味噌 鰯 豚肉 鰹節	牛乳	小松菜 人参 にら	玉ねぎ えのき キャベツ 生姜 にんにく	米 じゃが芋 でんぱん 砂糖 ゼリー	油	753	32.1	18.3	2.1
14	火	○	ご飯 厚揚げの中華煮 手作りもち米焼売👉新メニュー♪ 中華和え	豚肉 絹揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	生姜 長ねぎ きゅうり こんにゃく 玉ねぎ しめじ 椎茸 キャベツ	米 砂糖 でん粉 もち米 黒米	油 ごま油	798	31.0	23.5	2.3
15	水	○	ご飯 炒め野菜の味噌汁 秋刀魚の生姜煮 塩肉じゃが	鶏肉 味噌 さんま 豚肉	牛乳	人参 小松菜	もやし 大根 生姜 えのき にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 枝豆	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	774	32.5	23.7	2.3
16	木	○	ナポリタン メンチカツ 鶏肉と海藻のサラダ りんごのタルト	ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳 海藻	人参 ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ もやし コーン	スパゲティ 米粉 大豆粉 砂糖 タルト	油 ごま油 ごま	766	28.7	34.9	3.1
17	金	○	麦御飯 平麺スープ👉新メニュー♪ ガパオライスの具 玉ねぎドレッシングサラダ	豚肉 なると 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	白菜 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜 コーン 玉ねぎ しめじ きゅうり	米 大麦 米粉麺 砂糖 じゃが芋	ごま油 油	768	29.4	20.1	3.1
20	月	○	ご飯 さつま汁 赤魚の照り焼き 切干大根の含め煮 チーズ	豚肉 豆腐 味噌 赤魚 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	えのき 長ねぎ 切干大根 枝豆	米 さつま芋 砂糖	油	760	34.3	18.9	2.4
21	火	○	ココア揚げパン👉新メニュー♪ ポークンチュー 枝豆サラダ レモンゼリー	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	パン 砂糖 白いんげん豆 ルウ ゼリー	油 バター 生クリーム ドレッシング	797	26.0	30.5	2.5
22	水	○	麦御飯 小松菜と白玉のスープ きんぴら豚丼の具 野菜のごま和え👉新メニュー♪	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	えのき 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう白滝 生姜 キャベツ もやし	米 大麦 白玉 砂糖	油 ごま	777	31.4	20.2	2.7
23	木	○	食パン つぶつぶコーンポタージュ👉新メニュー♪ 煮込み風ハンバーグ 青菜のソテー キャラメルクリーム	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 スキムミルク	パセリ 人参 小松菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム しめじ エリンギ	パン ルウ 砂糖 キャラメルクリーム	生クリーム バター オリーブオイル	817	32.0	31.3	3.4
24	金	○	麦御飯 チキンカレー ししゃもアーモンドフライ にんじんのマリネ	鶏肉 からふとししゃも ツナ	牛乳	人参 パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり	米 大麦 じゃが芋 ルウ 小麦粉 パン粉 米粉 砂糖	油 アーモンド	827	28.7	24.6	2.7
🍷お話給食🍷【ふしぎ駄菓子屋銭天堂シリーズ】「底なし〜へカ」「タイムライム」という駄菓子をアレンジした「いかの甘辛揚げ」「はるさめのレモンあえ」を作りました！													
27	月	○	ご飯 ワンタンスープ👉新メニュー♪ いかの甘辛だれ 春雨のレモン和え	豚肉 いか ハム	牛乳	人参 チンゲン菜	たけのこ 白菜 えのき コーン きゅうり もやし 玉ねぎ レモン	米 でん粉 砂糖 春雨 小麦粉	ごま油 油 ごま	767	24.5	18.1	2.8
🍷お話給食🍷【14ひきのかぼちゃ】14ひきのねずみの家族がかぼちゃの種をまきました。草を抜いて、土を耕して、畑づくり。風の日も雨の日もみんなで大切に育て、いよいよ収穫の時期です。													
28	火	○	コッパパン かぼちゃスープ👉新メニュー♪ ツナサラダサンド用 ジャーマンポテト 豆乳プリン	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ レモン きゅうり	パン ルウ じゃが芋 プリン	油 マヨネーズ オリーブオイル	792	30.2	29.9	3.2
🍷お話給食🍷【また次の春へ】東日本大震災で被災した人たちの心情が伝わる7つの物語が書かれています。この中に「トン汁」という心温まるお話があります。													
29	水	○	ご飯 トン汁 鶏肉のごま酢がけ おかかサラダ ヨーグルト	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 かまぼこ 鰹節	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参	こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ もやし	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま 油	762	36.7	18.3	2.6
🍷お話給食🍷【今日はソソミのおうちでキムチをつけるひ！】冬の間食べる分のキムチを作る日を「キムジャン」といいます。ソソミの家の「キムジャン」の日。裏庭から様子をみているのは誰かな？													
30	木	○	ご飯 トックスープ 豚肉のキムチ炒め ブロッコリーとじゃが芋の中華サラダ	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 小松菜 にら ブロッコリー	白菜 椎茸 生姜 玉ねぎ もやし コーン	米 トック でん粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油	781	33.0	23.9	2.7
🍷お話給食🍷【魔女の宅急便】魔女のキキのふるさとでは、大みそかに大きな肉団子のトマト煮を作ります。給食では、食べやすいように小さめの肉団子が入ったトマトスープを作りました。													
31	金	○	🍷ハロウィンこんだて🍷 パレンシアピラフ 肉団子入りトマトスープ👉新メニュー♪ チーズオムレツ ほうれん草とコーンのサラダ かぼちゃクリームもち	鶏肉 チーズ 卵 ハム	牛乳	赤ピーマン 人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ セロリー にんにく コーン レモン	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 パン粉 クリーム餅	マーガリン 油	814	26.0	27.4	3.5

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

<保護者の方へ>

・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。
詳しくは市のHPをご覧ください。
「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



10/27～11/9は「読書週間」です。この期間には、本に出てくる料理をイメージした「お話給食」が実施されます。

平均栄養量

782

30.4

25.0

2.7

基準栄養量

830

34.3

23.0

2.5