

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

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量					
日	曜	牛乳	献 立 名	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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g	
1	木	○	麦ご飯 フォー ガバオライスの具 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ もやし 生姜 にんにく しめじ パイン みかん 桃	米 大麦 米粉麺 砂糖 杏仁豆腐	油 ごま油	789	32.7	18.3	2.3	
2	金	○	ご飯 麻婆豆腐 焼売(2個) もやしの香味ソース	豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参 にら 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 たけのこ もやし	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	786	31.9	23.4	3.0	
5	月	○	キャロットピラフ コンソメスープ チーズふうソースインハンバーグデミソース ブロッコリーとコーンのサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	パセリ ブロッコリー 人参 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ セロリー コーン	米 じゃが芋 ルウ 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	811	27.9	26.3	3.2	
6	火	○	味噌煮込みうどん おからコロッケ 蓮根と枝豆の和え物 蒸しケーキ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 味噌 おから	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 椎茸 長ねぎ れんこん 枝豆 コーン	うどん じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 蒸しケーキ	油 ドレッシング	776	25.5	37.1	3.1	
7	水	○	ご飯 なめこ汁 親子焼き ごぼうと豚肉の甘辛炒め煮 ヨーグルト	油揚げ 豆腐 味噌 卵 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 みつば	なめこ 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく 枝豆	米 砂糖	油 ごま	756	31.2	20.9	2.4	
8	木	○	コッパパン チリコンカン コーングラタン 人参のマリネ チーズ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 コーン きゅうり	パン ひよこまめ 白いんげん豆 じゃが芋 小麦粉 砂糖 マカロニ	油 バター	772	33.9	30.7	3.1	
9	金	○	🍷目の愛護デー献立🍷 ご飯 いもだんご汁 鰯の梅煮 いんげんとひき肉の炒め煮 ブルーベリーゼリー	豚肉 油揚げ 鰯 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	椎茸 大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 梅干し	米 砂糖 でん粉 芋もち 春雨 ゼリー	油	762	31.0	15.3	2.6	
13	火	○	スイートポテトトースト ポークシチュー えびとブロッコリーのソテー オレンジゼリー	豚肉 えび	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン	パン いもあん 白いんげん豆 ルウ 砂糖 ゼリー	マーガリン 油 バター 生クリーム マヨネーズ	803	26.4	33.7	3.3	
14	水	○	ご飯 肉じゃが ほっけ一夜干し 千草和え	豚肉 ほっけ 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ もやし	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	747	33.9	19.4	2.8	
15	木	○	バンズパン つぶつぶコーンポタージュ ハムカツ 彩りサラダ	チョップドハム	牛乳 スキムミルク	ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン ルウ 砂糖 パン粉 でん粉	生クリーム 油	778	25.8	29.2	3.4	
16	金	○	ご飯 僧兵汁 鶏肉のごま酢がけ ポテトサラダ	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 鶏肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	もやし 大根 こんにゃく きゅうり にんにく	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま マヨネーズ	754	33.8	23.1	2.7	
19	月	○	ご飯 厚揚げのピリ辛煮 紫芋餅 春雨のレモン和え	鶏肉 豚肉 絹揚げ 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく レモン 玉ねぎ 白菜 きゅうり もやし 椎茸 キャベツ	米 砂糖 春雨 さつま芋 餅粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	754	24.6	20.4	2.2	
20	火	○	和風きのこスパゲッティ あじの味噌揚げ玉フライ 玉ねぎドレッシングサラダ ココアバナナドッグ	鶏肉 ベーコン あじ 味噌	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ まいたけ えのき しめじ きゅうり コーン	スパゲティ じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 ココアドッグ	油 バター	758	35.3	33.8	3.1	
21	水	○	★かみかみ献立★ 麦ご飯 根菜ごまキムチ汁 豚丼の具 おかかのさっぱりサラダ	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 鰹節	牛乳	人参	大根 ごぼう もやし 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 こんにゃく 白菜 キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖	油 ごま	794	31.8	25.2	2.4	
22	木	○	食パン マカロニクリームスープ オムレツトマトソース コーンポテト キャラメルクリーム	鶏肉 卵 ウインナー	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ しめじ コーン	パン マカロニ 米粉 じゃが芋 白いんげん豆 砂糖 でん粉 キャラメルクリーム	油 生クリーム オリーブオイル	762	29.8	27.5	3.0	
23	金	○	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 ささみの竜田甘酢あんかけ ほうれん草の和風サラダ	豆腐 味噌 鶏肉	牛乳 わかめ 海苔	人参 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく えのき	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	油	767	33.6	19.2	2.9	
26	月	○	ご飯 かきたま汁 鯖の味噌だれ 塩だれキャベツ	卵 豚肉 豆腐 さば 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	椎茸 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし きゅうり にんにく	米 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	752	32.4	23.9	2.8	
☎お話給食☎ 【スープ屋しずくの謎解き朝ごはん】「謎と心をほぐすスープはいかがですか？」スープ屋しずくのシェフが、お客さんの周りで起きたトラブルを推理で解決していく物語です。														
27	火	○	ココア揚げパン キャベツのポトフ ブロッコリーのマヨネーズサラダ ヨーグルト	豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 大根 コーン	パン 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	749	24.9	32.8	2.5	
☎お話給食☎ 【ルルとララのキラキラゼリー】女王様のお誕生日会のために「食べられる宝石」を作ってほしいと頼まれたルルとララが彩り豊かなゼリー作りにふんとうします。														
28	水	○	麦ご飯 ひきにくカレー 青菜のソテー きらきらフルーツジュレ	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご コーン パイン みかん 桃	米 大麦 ルウ レンズまめ じゃが芋 ジュレ	油 オリーブオイル	869	26.0	24.3	2.7	
☎お話給食☎ 【だいずさんちはだいかぞく】大豆おじいさんの家に、長いバスがやってきます。バスから降りてきたのは、大豆一族！みんなが集まった理由とはなんでしょう？														
29	木	○	ご飯 豚汁 いか胡麻フライ 小松菜の納豆和え	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 いか 納豆 鰹節	牛乳	人参 小松菜	こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ	米 小麦粉 でん粉 パン粉	油 ごま	755	32.1	23.9	2.0	
☎お話給食☎ 【タスキメシ】長距離選手として将来を期待されていた早馬は、ケガでリハビリ中、調理部の都と出会い、料理を始めます。トマトクリーム煮は、好きさらいの多い弟のために作った料理です。														
30	金	○	ご飯 ベーコンとじゃが芋のトマトクリーム煮 チキンナゲット(2個) ツナと海藻のサラダ かぼちゃのクリーム餅	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 海藻	人参 トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ もやし	米 じゃが芋 小麦粉 でん粉 とうもろこし粉 パン粉 ルウ 砂糖 クリーム餅	油 生クリーム	767	26.5	18.6	2.1	
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。									平 均 栄 養 量		774	30.0	25.1	2.7
<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。									基 準 栄 養 量		830	34.3	23.0	2.5



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。