

10月 給食予定献立表

市川市立第一中学校

日	曜日	牛乳	こんだて			血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価		
			しゅしよくデザート	おかず(主菜)	おかず(副菜)				エネルギー	たんぱく質	
1	火	○	ごはん				米		エネルギー	732 kcal	
			ししやものから揚げ			ししやも	でん粉、油		たんぱく質	30.2 g	キムチ入りの肉じゃがです
			ささみと小松菜の中華和え			ささみ	油、ごま油、砂糖	小松菜、もやし、人参	脂質	22.4 g	
			韓国風肉じゃが			豚肉	ごま油、じゃがいも、白滝、砂糖、ごま	にんにく、キムチ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、枝豆	食塩相当量	2.5 g	
麦ごはん				米、麦		エネルギー	869 kcal				
2	水	○	ハヤシライスのルー			ベーコン、豚肉	油、小麦粉、バター、砂糖、デミグラスソース、生クリーム	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、エリンギ、しめじ	たんぱく質	27.9 g	目玉焼きにそっくりのちよっと変わったデザートが登場します
			わかめサラダ			わかめ、ツナ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、小松菜	脂質	32.0 g	
			おかしな目玉焼き			牛乳	寒天、砂糖	桃	食塩相当量	2.2 g	
			麦ごはん				米、麦		エネルギー	786 kcal	
3	木	○	生揚げの卵とじ丼の具			生揚げ、鶏肉、卵	砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、干し椎茸、糸みつば	たんぱく質	32.9 g	
			ごぼうサラダ				砂糖、マヨネーズ(卵なし)	もやし、コーン、枝豆、ごぼう	脂質	25.8 g	
			野菜スープ			ベーコン		切干大根、キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜	食塩相当量	2.9 g	
			ごはん				米		エネルギー	777 kcal	
4	金	○	いわしのオイスターソースフライ			いわし	砂糖、小麦粉、パン粉、油	にんにく、生姜、長ねぎ	たんぱく質	35.5 g	★いわしの日★日付の語呂合わせでいわしの日です
			野菜炒め			ウインナー	油	もやし、人参、キャベツ、小松菜	脂質	24.4 g	
			えのきと豚肉のみそ汁			豚肉、生揚げ、みそ		えのきたけ、玉ねぎ、大根、ごぼう、白菜	食塩相当量	2.8 g	
			ごはん				米		エネルギー	748 kcal	
7	月	○	たらのちゃんちゃん焼き			たら、チーズ、みそ	砂糖、バター	人参、しめじ、玉ねぎ、キャベツ	たんぱく質	39.7 g	★郷土料理★北海道で食べられている魚料理です
			五目煮			大豆、鶏肉、油揚げ、昆布	油、じゃがいも、こんにやく、砂糖	人参、筍、干し椎茸、枝豆	脂質	19.6 g	
			ひとつち洋なしゼリー				ひとつち洋なしゼリー		食塩相当量	2.5 g	
			ごはん				米		エネルギー	756 kcal	
8	火	○	おろしハンバーグ			豚肉、豆腐、ひじき、豆乳	パン粉、砂糖、でん粉	玉ねぎ、大根	たんぱく質	33.3 g	
			小松菜のじゃこ炒め			かたくちいわし	ごま油、ごま、砂糖	人参、小松菜、もやし	脂質	25.3 g	
			ポテトと卵のスープ			卵、豚肉	じゃがいも、でん粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草	食塩相当量	2.5 g	
			ごはん				米		エネルギー	704 kcal	
9	水	○	ココア揚げパン				コッペパン、砂糖、油		エネルギー	704 kcal	
			こんにやくサラダ			わかめ、ささみ	こんにやく、砂糖、油、ごま	きゅうり、人参、小松菜	たんぱく質	28.3 g	
			洋風煮込み			ベーコン、豚肉、生揚げ		キャベツ、かぶ、玉ねぎ、人参	脂質	26.0 g	
			ヨーグルト			ヨーグルト			食塩相当量	2.9 g	
10	木	○	人参ライス				米、バター	人参	エネルギー	810 kcal	★目の愛護デー★目の健康にいい食材がたっぷりの献立です
			さつまいも入りホワイトソース			ベーコン、鶏肉、牛乳、チーズ、白花豆	さつまいも、小麦粉、バター、生クリーム	ほうれん草、ブロッコリー、玉ねぎ、マッシュルーム	たんぱく質	27.7 g	
			イタリアンサラダ			ツナ	油、オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、トマト、コーン、玉ねぎ	脂質	27.9 g	
			ぶどうゼリー			アガー	砂糖	ぶどうジュース、ナタデココ	食塩相当量	3.0 g	
11	金	○	ごはん				米		エネルギー	789 kcal	★旬を味わう★旬の秋刀魚をじっくり煮込みます
			秋刀魚の甘露煮			さんま、昆布	砂糖	みかんジュース、生姜、長ねぎ	たんぱく質	31.4 g	
			ピリ辛ごま和え			ささみ	砂糖、ごま	小松菜、人参、もやし、えのきたけ	脂質	25.2 g	
			じゃがいものみそ汁			わかめ、生揚げ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、白菜	食塩相当量	2.9 g	
15	火	○	帆立とエリンギのごはん			帆立、油揚げ	米、もち米、油、砂糖	しめじ、エリンギ、人参、枝豆	エネルギー	733 kcal	★郷土料理★青森県の郷土料理のせんべいが入った汁物です
			ひじき入り春巻き			豚肉、ひじき	油、春雨、砂糖、ごま油、でん粉、小麦粉、春巻きの皮	干し椎茸、もやし、長ねぎ、人参、生姜	たんぱく質	30.4 g	
			せんべい汁			鶏肉	南部せんべい	白菜、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、小松菜	脂質	21.1 g	
			花みかん					みかん	食塩相当量	2.9 g	
16	水	○	麦ごはん				米、麦		エネルギー	814 kcal	★旬を味わう★秋が旬のきのこたっぷりの献立です
			きのこ丼の具			豚肉、ちくわ、生揚げ	油、ごま油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、人参、にら、菊、えのきたけ、しめじ、干し椎茸	たんぱく質	31.4 g	
			みそポテト			みそ、青のり	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖		脂質	25.2 g	
			肉団子スープ			鶏肉、豆腐	でん粉、マロニー、ごま油	生姜、長ねぎ、人参、白菜、小松菜	食塩相当量	2.9 g	

日	曜日	牛乳	こんだて			血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価			
			しゅしよくデザート	おかず(主菜)	おかず(副菜)				エネルギー	たんぱく質		
17	木	○	ごはん				米		エネルギー	771 kcal		
			ゆかりひじきふりかけ				ひじき、かたくちいわし	ごま	ゆかり	たんぱく質		38.3 g
			擬製豆腐				豚肉、豆腐、卵	油、砂糖	干し椎茸、人参	脂質		22.8 g
			いかのうま煮				鶏肉、いか	油、じゃがいも、こんにやく、砂糖	人参、筍、しめじ、さやえんどう	食塩相当量		2.9 g
18	金	○	味噌ラーメン			豚肉、なると、みそ	中華麺、砂糖、ごま油、ごま、バター	生姜、にんにく、人参、長ねぎ、もやし、にら、コーン、しななく	エネルギー	737 kcal	人気メニューのラーメンは味噌とバターの味付けです	
			もち米しゅうまい				豚肉、鶏肉、豆腐	でん粉、砂糖、ごま油、もち米	生姜、玉ねぎ	たんぱく質		31.3 g
			豆苗の中華和え				ささみ	ごま油、油、ごま	豆苗、小松菜、人参、もやし	脂質		27.2 g
			プリン					プリン		食塩相当量		3.1 g
21	月	○	キンパ風まぜごはん			豚肉、鶏肉、油揚げ、錦糸卵、のり	米、ごま油、砂糖、ごま	人参、たくあん、ほうれん草	エネルギー	752 kcal	★世界の料理★韓国料理「キンパ」の味わいの混ぜごはんです	
			いかのチリソース				いか	米粉、でん粉、油、砂糖	にんにく、生姜、長ねぎ	たんぱく質		34.1 g
			トックスープ				鶏肉、いか	トック	人参、白菜、玉ねぎ、小松菜	脂質		26.2 g
			ごはん				米		エネルギー	757 kcal		
22	火	○	鮭の天ぷら			鮭	小麦粉、てんぷら粉、油		たんぱく質	39.5 g		
			キャベツの梅和え				かつお節	砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、梅	脂質		21.8 g
			すき焼き風煮				豚肉、豆腐	油、麩、白滝、砂糖	人参、えのきたけ、長ねぎ、白菜	食塩相当量		2.8 g
			ごはん				米		エネルギー	791 kcal		
23	水	○	ナン			ナン	ナン	エネルギー	791 kcal	カレーをナンにつけて味わいましょう		
			キーマカレー				ひよこ豆、豚肉、鶏肉、大豆、チーズ	油、じゃがいも、カレールウ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参		たんぱく質	31.0 g
			しらす入りカラフルサラダ				しらす	油、砂糖	コーン、きゅうり、人参、玉ねぎ		脂質	26.1 g
			バナナ						バナナ		食塩相当量	2.7 g
24	木	○	ごはん				米		エネルギー	746 kcal	油揚げにチーズをのせてピザ風にした料理です	
			お揚げさんのピザ				油揚げ、チーズ	ごま	長ねぎ	たんぱく質		32.4 g
			納豆磯和え				納豆、のり		もやし、人参、ほうれん草、長ねぎ	脂質		22.9 g
			だまこ汁				豚肉	だまこ餅	小松菜、人参、大根、白菜	食塩相当量		2.3 g
25	金	○	麦ごはん				米、麦		エネルギー	788 kcal	黄色と紫色の2色のさつまいもを使います	
			ホイコーロー丼の具				豚肉、みそ	油、砂糖、でん粉	キャベツ、人参、玉ねぎ、青ピーマン	たんぱく質		27.1 g
			冬瓜の中華スープ				鶏肉、豆腐		冬瓜、人参、小松菜、きくらげ	脂質		24.7 g
			さつまチップ					さつまいも、むらさきいも、油		食塩相当量		3.0 g
29	火	○	きつねうどん			鶏肉、なると、油揚げ	うどん、砂糖	ほうれん草、長ねぎ、人参	エネルギー	708 kcal		
			ちくわ磯辺揚げ				ちくわ、青のり	小麦粉、油		たんぱく質		35.2 g
			切干大根のマヨネーズ和え				のり、ツナ	ごま、マヨネーズ(卵なし)	人参、小松菜、切干大根、コーン	脂質		29.9 g
			白玉きな粉				きな粉	白玉、砂糖		食塩相当量		3.0 g
30	水	○	麦ごはん				米、麦		エネルギー	722 kcal		
			中華丼の具				豚肉、うずら卵、いか	油、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、白菜、筍、人参、小松菜、干し椎茸、玉ねぎ	たんぱく質		27.8 g
			くらげ和え					ごま、油、ごま油、砂糖	くらげ、きゅうり、もやし、人参	脂質		23.0 g
			りんご						りんご	食塩相当量		2.3 g
31	木	○	麦ごはん				米、麦		エネルギー	736 kcal	★ハロウィン★かぼちゃのデザートつきです	
			チリコンカン				手亡豆、豚肉、鶏肉、ベーコン	油、じゃがいも、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、トマト、パセリ	たんぱく質		25.7 g
			ひじきとツナのピリッとサラダ				ひじき、ツナ	砂糖、油、ラー油	人参、キャベツ	脂質		20.0 g
			ハロウィンデザート					かぼちゃのパパロア		食塩相当量		2.1 g

10月の給食回数 21回 (行事等により学年で異なる場合があります。)
 ◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

10月10日は目の愛護デー
 10月10日は、数字を横にすると人の目とまゆの形に見えることから、目の健康を守るための記念日になりました。ピタミンAは目の健康に大切な栄養素で、レバーや卵、人参、ほうれん草などに豊富です。
 給食では、人参をたっぷり使ったごはんやぶどうゼリーでみなさんの目の健康をサポートします♪

月	栄	エネルギー	763 kcal
平	養	たんぱく質	32.0 g
均	均	脂質	24.7 g
価	の	食塩相当量	2.7 g