

# 10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立第一中学校

| 日   | 曜日 | こんだて<br>しゆしょく<br>おかず(主菜) おかず(副菜)<br>デザート 牛乳 | 血や骨、肉を<br>つくるもの       | 熱や力に<br>なるもの           | 体の調子を<br>整えるもの                 | エネルギー          | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|-----|----|---|-----------------------|------------------------|--------------------------------|----------------|-------|----|-------|
| 2月  |    | ご飯  | 米                     |                        | エネルギー 747 kcal                 |                |       |    |       |
|     |    | かつおの黒酢あん                                    | かつお                   | 鰹粉 なたね油 砂糖 ほんみつ ごま     | 生姜                             | たんぱく質 37.4 g   |       |    |       |
|     |    | ごま和え  |                       | ごま 砂糖                  | キャベツ ほうれん草 もやし                 | 脂質 17.8 g      |       |    |       |
|     |    | 筑前煮   | 鶏 さば節                 | なたね油 さといも こんにやく 砂糖     | 人参 竹の子 れんこん 絹さや ごぼう            | 食塩相当量 2.3 g    |       |    |       |
|     |    | 牛乳  | 牛乳                    |                        |                                |                |       |    |       |
| 3火  |    | チキンピラフ                                      | 鶏                     | 米 バター なたね油 砂糖          | 人参 玉ねぎ トマト                     | エネルギー 759 kcal |       |    |       |
|     |    | コーンクラムチャウダー                                 | ベーコン 豚 あさり 牛乳 クリーム 豆乳 | じゃが芋 バター 小麦粉           | 玉ねぎ 人参 コーン パセリ                 | たんぱく質 26.6 g   |       |    |       |
|     |    | 和風サラダ                                       | ハム 塩昆布 かつお節           | なたね油 砂糖                | トマト キャベツ きゅうり                  | 脂質 27.6 g      |       |    |       |
|     |    | 牛乳  | 牛乳                    |                        |                                | 食塩相当量 2.6 g    |       |    |       |
|     |    |   |                       |                        |                                |                |       |    |       |
| 4水  |    | ピリカラ牛蒡ごはん                                   | 豚                     | なたね油 砂糖 ごま 米           | にんにく 生姜 ごぼう 人参                 | エネルギー 714 kcal |       |    |       |
|     |    | 鯖のレモンソース                                    | 鯖                     | 鰹粉 なたね油 砂糖             | レモン パセリ                        | たんぱく質 33.6 g   |       |    |       |
|     |    | 青菜とツナの和え物                                   | まぐろ                   |                        | 小松菜 もやし                        | 脂質 20.0 g      |       |    |       |
|     |    | 澄し汁   | かまぼこ わかめ 豆腐 かつお節 昆布   |                        | みつば                            | 食塩相当量 3.1 g    |       |    |       |
|     |    | 牛乳  | 牛乳                    |                        |                                |                |       |    |       |
| 5木  |    | ご飯  | 米                     |                        | エネルギー 760 kcal                 |                |       |    |       |
|     |    | 納豆和え  | 納豆 かつお節 のり            |                        | ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ               | たんぱく質 34.7 g   |       |    |       |
|     |    | 生揚げの肉味噌煮                                    | 豚 味噌 生揚げ かつお節         | 砂糖 なたね油 じゃが芋           | 人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ いんげん           | 脂質 22.2 g      |       |    |       |
|     |    | にらたまスープ                                     | 豆腐 卵 かつお節 昆布          | 鰹粉                     | にら 長ねぎ きくらげ                    | 食塩相当量 2.6 g    |       |    |       |
|     |    | りんご牛乳                                       | 牛乳                    |                        | りんご                            |                |       |    |       |
| 6金  |    | 味噌ラーメン                                      | 豚 なたね 味噌 かつお 昆布       | ラーメン 砂糖 ごま油 ごま バター     | 生姜 にんにく 人参 長ねぎ もやし 小松菜 しらす 小松菜 | エネルギー 742 kcal |       |    |       |
|     |    | 焼肉サラダ                                       | 豚                     | 砂糖 なたね油 ごま油            | にんにく 生姜 キャベツ きゅうり トマト          | たんぱく質 28.9 g   |       |    |       |
|     |    | フルーツ白玉                                      | 牛乳                    | 白玉 砂糖                  | みかん バイン 黄桃缶                    | 脂質 20.0 g      |       |    |       |
|     |    | 牛乳  | 牛乳                    |                        |                                | 食塩相当量 3.5 g    |       |    |       |
|     |    |   |                       |                        |                                |                |       |    |       |
| 10火 |    | ご飯  | 米                     |                        | エネルギー 758 kcal                 |                |       |    |       |
|     |    | 鯖の西京焼き                                      | 鯖 味噌                  | 砂糖                     | もやし コーン 小松菜                    | たんぱく質 36.3 g   |       |    |       |
|     |    | 小松菜とコーンと和え                                  | かつお節                  |                        | 人参 玉ねぎ さやいんげん                  | 脂質 24.0 g      |       |    |       |
|     |    | 肉じゃが  | 豚 生揚げ かつお節            | なたね油 じゃが芋 しらす 砂糖       | 人参 玉ねぎ さやいんげん                  | 食塩相当量 2.5 g    |       |    |       |
|     |    | 柿牛乳   | 牛乳                    |                        | 柿                              |                |       |    |       |
| 11水 |    | 麦ご飯   | 米 麦                   |                        | エネルギー 739 kcal                 |                |       |    |       |
|     |    | チキンカレー                                      | 鶏 チーズ                 | じゃが芋 なたね油 小麦粉 バター ほんみつ | 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜                 | たんぱく質 25.0 g   |       |    |       |
|     |    | イタリアンサラダ                                    | ソーセージ チーズ             | なたね油 オリーブオイル 砂糖        | キャベツ きゅうり トマト コーン 玉ねぎ レモン      | 脂質 25.5 g      |       |    |       |
|     |    | オレンジ牛乳                                      | 牛乳                    |                        | オレンジ                           | 食塩相当量 2.3 g    |       |    |       |
|     |    |   |                       |                        |                                |                |       |    |       |
| 12木 |    | ご飯  | 米                     |                        | エネルギー 770 kcal                 |                |       |    |       |
|     |    | 蓮根のハンバーグ                                    | 豚 おから 豆腐 豆乳 ひじき       | パン粉 砂糖                 | れんこん 玉ねぎ                       | たんぱく質 33.0 g   |       |    |       |
|     |    | ポテトサラダ                                      | ツナ                    | じゃが芋 エッグホワイトソース なたね油   | きゅうり 人参 玉ねぎ                    | 脂質 25.5 g      |       |    |       |
|     |    | キムチなべ汁                                      | 豚 豆腐 味噌 さば節           | しらたき                   | キャベツ 人参 長ねぎ キムチ にら 切干大根        | 食塩相当量 2.8 g    |       |    |       |
|     |    | 牛乳  | 牛乳                    |                        |                                |                |       |    |       |
| 13金 |    | ご飯  | 米                     |                        | エネルギー 748 kcal                 |                |       |    |       |
|     |    | 三色そぼろ                                       | 鶏 大豆たんぱく 卵            | なたね油 砂糖                | 生姜 ほうれん草                       | たんぱく質 32.1 g   |       |    |       |
|     |    | きのこ沢煮焼                                      | 豚 かつお節 昆布             | 鰹粉                     | 人参 きのこ 人参 ほうれん草                | 脂質 19.6 g      |       |    |       |
|     |    | さつまチップス                                     | 青のり                   | さつま芋 なたね油 さつまいも        |                                | 食塩相当量 2.6 g    |       |    |       |
|     |    | 牛乳  | 牛乳                    |                        |                                |                |       |    |       |
| 16月 |    | ご飯  | 米                     |                        | エネルギー 775 kcal                 |                |       |    |       |
|     |    | 鮭のもみじ焼き                                     | 鯖 味噌                  | エッグホワイトソース             | 人参                             | たんぱく質 38.5 g   |       |    |       |
|     |    | くきわかめのきんぴら                                  | さつま揚げ 茎わかめ            | なたね油 ごま油               | 人参 ごぼう いんげん                    | 脂質 22.5 g      |       |    |       |
|     |    | のっぺい汁                                       | 竹輪 鶏 豆腐 かつお節          | さといも こんにやく 鰹粉          | 大根 人参 小松菜                      | 食塩相当量 2.9 g    |       |    |       |
|     |    | ヨーグルト牛乳                                     | ヨーグルト                 |                        |                                |                |       |    |       |
| 17火 |    | ご飯  | 米                     |                        | エネルギー 786 kcal                 |                |       |    |       |
|     |    | 大豆と三つ葉のかき揚げ                                 | 大豆 いか かつお節            | ごま てんぷら用 バター なたね油 砂糖   | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みつば                | たんぱく質 28.7 g   |       |    |       |
|     |    | 切干大根煮                                       | ベーコン さつま揚げ 昆布 油揚げ     | なたね油 こんにやく 砂糖          | 切干大根 人参                        | 脂質 21.8 g      |       |    |       |
|     |    | 白玉スープ                                       | 鶏 油揚げ かつお節            | 白玉 砂糖                  | 大根 人参 こねぎ 白菜 かぶ かの葉            | 食塩相当量 3.1 g    |       |    |       |
|     |    | 牛乳  | 牛乳                    |                        |                                |                |       |    |       |

| 日   | 曜日 | こんだて<br>しゆしょく<br>おかず(主菜) おかず(副菜)<br>デザート 牛乳 | 血や骨、肉を<br>つくるもの           | 熱や力に<br>なるもの           | 体の調子を<br>整えるもの               | エネルギー          | たんぱく質        | 脂質 | 食塩相当量     |
|-----|----|---|---------------------------|------------------------|------------------------------|----------------|--------------|----|-----------|
| 18水 |    | 黒糖パン  |                           | 黒糖パン                   |                              | エネルギー 760 kcal |              |    |           |
|     |    | 秋のクリームシチュー                                  | ベーコン 鶏 牛乳 クリーム チーズ 豆乳     | なたね油 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 バター | 人参 玉ねぎ しめじ コーン               | たんぱく質 26.2 g   |              |    |           |
|     |    | ブロッコリーのごまドレ                                 | ハム                        | なたね油 砂糖 ごま             | キャベツ ブロッコリー 小松菜              | 脂質 28.7 g      |              |    |           |
|     |    | キャロットゼリー                                    | アガー                       | 砂糖                     | オレンジジュース レモン 人参              | 食塩相当量 2.9 g    |              |    |           |
|     |    | 牛乳  | 牛乳                        |                        |                              |                |              |    |           |
| 19木 |    | チンジャオロースー井                                  | 豚                         | 米 なたね油 鰹粉 砂糖 ごま油       | 生姜 にんにく 竹の子 ビーマン 赤ピーマン       | エネルギー 770 kcal |              |    |           |
|     |    | ワンドラップ                                      | 豚                         | わたんかの皮 鰹粉 ごま油 砂糖       | 生姜 長ねぎ 人参 小松菜 もやし しななく       | たんぱく質 29.1 g   |              |    |           |
|     |    | フルーツヨーグルトあえ                                 | ヨーグルト                     | ほんみつ                   | みかん もも バイン 缶 バナナ りんご ナチアゴ    | 脂質 18.1 g      |              |    |           |
|     |    | 牛乳  | 牛乳                        |                        |                              | 食塩相当量 2.3 g    |              |    |           |
|     |    |   |                           |                        |                              |                |              |    |           |
| 20金 |    | ご飯  | 米                         |                        | エネルギー 743 kcal               |                |              |    |           |
|     |    | 厚揚げのカレー煮込み                                  | 豚 生揚げ かつお節                | なたね油 鰹粉                | キャベツ 人参 玉ねぎ いんげん しいたけ        | たんぱく質 30.3 g   |              |    |           |
|     |    | 焼きししゃも                                      | ししゃも                      |                        |                              | 脂質 26.1 g      |              |    |           |
|     |    | かぶのマリネ                                      |                           | なたね油 砂糖                | きゅうり かぶ かの葉 玉ねぎ コーン          | 食塩相当量 2.3 g    |              |    |           |
|     |    | りんご牛乳                                       | 牛乳                        |                        | りんご                          |                |              |    |           |
| 23月 |    | キムチご飯                                       | 豚                         | 米 砂糖 ごま油 ごま            | 生姜 キムチ 人参                    | エネルギー 708 kcal |              |    |           |
|     |    | 中華オムレツ                                      | 豚 卵                       | なたね油 ごま油 砂糖            | 玉ねぎ にら                       | たんぱく質 34.7 g   |              |    |           |
|     |    | 切り干し大根の中華スープ                                | 豚 豆腐                      | ごま油                    | 切干大根 人参 きくらげ 長ねぎ 白菜          | 脂質 24.9 g      |              |    |           |
|     |    | ヨーグルト牛乳                                     | ヨーグルト                     |                        |                              | 食塩相当量 2.9 g    |              |    |           |
|     |    |   |                           |                        |                              |                |              |    |           |
| 24火 |    | 麦ご飯   | 米 麦                       |                        | エネルギー 807 kcal               |                |              |    |           |
|     |    | 秋刀魚のかば焼き                                    | 秋刀魚                       |                        | 鰹粉 小麦粉 なたね油 砂糖               | 生姜             | たんぱく質 33.0 g |    |           |
|     |    | 干草和え  | ハム 細切り卵焼き                 | 香肉 なたね油 砂糖 ごま油         | キャベツ 人参 ほうれん草                | 脂質 31.1 g      |              |    |           |
|     |    | はっほうみそ汁                                     | 豆腐 油揚げ 味噌 さば節 煮干し         | じゃが芋 鶏さか               | 人参 キャベツ ごぼう 長ねぎ              | 食塩相当量 3.7 g    |              |    |           |
|     |    | 牛乳  | 牛乳                        |                        |                              |                |              |    |           |
| 25水 |    | 和風スパゲティ                                     | ベーコン いか あさり               | スパゲティ オリーブオイル バター      | にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ えのき豆 エリンギ    | エネルギー 700 kcal |              |    |           |
|     |    | ポトフ   | 鶏 ソーセージ(炒め)               | なたね油 じゃが芋              | 人参 玉ねぎ かぶ かの葉 大根             | たんぱく質 29.1 g   |              |    |           |
|     |    | りんごヨーグルトケーキ                                 | 卵 ヨーグルト                   | 砂糖 小麦粉 なたね油 砂糖         | りんご レモン                      | 脂質 24.8 g      |              |    |           |
|     |    | 牛乳  | 牛乳                        |                        |                              | 食塩相当量 2.6 g    |              |    |           |
|     |    |   |                           |                        |                              |                |              |    |           |
| 26木 |    | ターメリックライス                                   |                           | 米                      |                              | エネルギー 815 kcal |              |    |           |
|     |    | チリコンカン                                      | レップキチニー たいげ 豚 大豆たんぱく ベーコン | なたね油 じゃが芋 砂糖           | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト           | たんぱく質 32.1 g   |              |    |           |
|     |    | ひじきのマリネ                                     | ひじき ハム                    | 砂糖 なたね油                | 人参 きゅうり もやし                  | 脂質 21.7 g      |              |    |           |
|     |    | ぶどうゼリー                                      | アガー                       | 砂糖                     | ぶどうジュース                      | 食塩相当量 2.2 g    |              |    |           |
|     |    | 牛乳  | 牛乳                        |                        |                              |                |              |    |           |
| 27金 |    | 芋栗ご飯  | 昆布                        | 米 なたね油 ごま油 砂糖 鰹粉       | 生姜 にんにく 人参 竹の子 えのき豆 しらす しいたけ | エネルギー 727 kcal |              |    | 十三夜メニュー   |
|     |    | 鶏の照り焼き                                      | 鶏                         |                        | 人参                           | たんぱく質 37.8 g   |              |    |           |
|     |    | おひたし  | かつお節                      |                        | ほうれん草 人参 もやし                 | 脂質 16.8 g      |              |    |           |
|     |    | なめこの味噌汁                                     | わかめ 豆腐 油揚げ 味噌 かつお 昆布 煮干し  |                        | なめこ 長ねぎ                      | 食塩相当量 3.1 g    |              |    |           |
|     |    | 白玉きなこ牛乳                                     | きな粉 牛乳                    | 白玉 砂糖                  |                              |                |              |    |           |
| 30月 |    | きのこ井  | 豚 竹輪 生揚げ                  |                        | エネルギー 733 kcal               |                |              |    |           |
|     |    | みそポテト                                       | 味噌 青のり                    | じゃが芋 小麦粉 なたね油 砂糖       |                              | たんぱく質 23.9 g   |              |    |           |
|     |    | 春雨スープ                                       | 豆腐                        |                        | 小松菜 ごねぎ                      | 脂質 21.1 g      |              |    |           |
|     |    | 花みかん  | みかん                       |                        |                              | 食塩相当量 3.3 g    |              |    |           |
|     |    | 牛乳  | 牛乳                        |                        |                              |                |              |    |           |
| 31火 |    | コッペパン                                       |                           | コッペパン                  |                              | エネルギー 832 kcal |              |    | ハロウィンメニュー |
|     |    | ミートローフ                                      | 豆腐 豚 大豆たんぱく               | パン粉 砂糖                 | 玉ねぎ コーン ミックスベジタブル            | たんぱく質 35.5 g   |              |    |           |
|     |    | サトウ草パゲティ                                    | ハム                        | スパゲティ なたね油 砂糖 ごま油      | キャベツ きゅうり 人参 トマト 玉ねぎ         | 脂質 32.8 g      |              |    |           |
|     |    | 洋風卵スープ                                      | わかめ 卵 チーズ                 | 鰹粉 パン粉                 | こねぎ                          | 食塩相当量 3.2 g    |              |    |           |
|     |    | かぼちゃプリン                                     | 豆乳 牛乳 クリーム ホイップクリーム       | プリン 素                  | かぼちゃ                         |                |              |    |           |
| 牛乳  | 牛乳 |   |                           |                        |                              |                |              |    |           |

\* 食材料の都合により食材や献立を変更することもありますのでご承知おきください。

| 栄養価の月平均値       | 基準値      |
|----------------|----------|
| エネルギー 757 kcal | 830 kcal |
| たんぱく質 31.7 g   | 34.0 g   |
| 脂質 23.5 g      | 25.5 g   |
| 食塩相当量 2.8 g    | 2.5 g    |