

# 2023年 10月 予定献立表

市川市立第六中学校

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
2 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 679kcal
	主食	ご飯					米		夕パ <sup>o</sup> ク 29.3g
	主菜	マーボー豆腐	ぶた とうふ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ ねぎ	さとう でんぷん	なたね油 ごま油	脂質 22.2g
	副菜	もやしナムル		わかめ	にんじん 小松菜	もやし	さとう	ごま油 ごま	塩分 2.8g
3 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 701kcal
	主食	麦ご飯					米 麦		夕パ <sup>o</sup> ク 26.3g
	主菜	ホイコーロー丼(具)	ぶた		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ	さとう でんぷん	なたね油 ごま油	脂質 16.9g
	副菜	海藻サラダ		かいそうミックス	にんじん 小松菜	きゅうり コーン もやし たまねぎ	さとう	なたね油 ごま油 ごま	塩分 1.7g
デザート	スイートポテト	たまご		牛乳 クリーム			さつまいも さとう	バター	
4 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 697kcal
	主食	きつねうどん	とり なるとかつお節 油あげ	こんぶ	にんじん 小松菜	ながねぎ しいたけ	うどん さとう		夕パ <sup>o</sup> ク 34.0g
	主菜	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	なたね油	脂質 28.4g
	副菜	かぼちゃサラダ	ツナ		かぼちゃ	きゅうり たまねぎ		エックケアマヨネーズ	塩分 4.0g
5 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 735kcal
	主食	ご飯					米		夕パ <sup>o</sup> ク 27.0g
	主菜	あじのごま酢ソースかけ	あじ		こねぎ	しょうが	でんぷん さとう	なたね油 ごま	脂質 24.7g
	汁物	マカロニスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン	じゃがいも マカロニ		塩分 2.2g
6 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 791kcal
	主食	ゆかりご飯				ゆかり	米 麦	ごま	夕パ <sup>o</sup> ク 28.6g
	主菜	手作り揚げぎょうざ	ぶた		にら	しょうが しいたけ キャベツ ねぎ	ぎょうざの皮 でんぷん	なたね油 ごま油	脂質 25.9g
	汁物	中華風コーンスープ	たまご ベーコン ぶた		にんじん	コーン たまねぎ もやし えのきたけ	じゃがいも でんぷん	なたね油	塩分 2.7g
デザート	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん パナナ	さとう はちみつ		<b>2年校外学習</b>
10 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 718kcal
	主食	ツナカレーピラフ	とり ツナ		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	米	オリーブ油 なたね油	夕パ <sup>o</sup> ク 24.5g 脂質 24.4g
	主菜	きのこのソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ しめじ えのきたけ コーン		オリーブオイル	塩分 2.2g
	副菜	きのこのソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ しめじ えのきたけ コーン		オリーブオイル	
デザート	ブルーベリーケーキ	たまご いんげん豆		牛乳		ブルーベリージャム	蒸パン粉 さとう はちみつ	バター	<b>目の愛護デー献立</b>
11 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 740kcal
	主食	コッペパン					コッペパン		夕パ <sup>o</sup> ク 31.4g
	主菜	白身魚のフライ	ホキ				小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 29.6g
	副菜	豆入りポテトサラダ	いんげん豆		にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	じゃがいも	エックケア <sup>o</sup> なたね油	塩分 3.4g
汁物	野菜スープ	ぶた		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ コーン	でんぷん		<b>定例研</b>	
12 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 733kcal
	主食	ご飯					米		夕パ <sup>o</sup> ク 33.8g
	主菜	豆腐のかわり揚げ	豆腐 だいず ツナ ちくわ 卵		にんじん こねぎ	たまねぎ	でんぷん 小麦粉 さとう	なたね油	脂質 23.7g
	副菜	いそかあえ		のり	にんじん 小松菜	もやし えのきたけ	こんにやく さとう		塩分 3.1g
汁物	豚汁	ぶた 豆腐 油あげ かつお節		にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにやく	なたね油		
13 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 734kcal
	主食	麦ご飯					米 麦		夕パ <sup>o</sup> ク 28.0g
	主菜	親子丼(具)	とり 卵 なるとかつお節		小松菜	たまねぎ	さとう		脂質 19.1g
	副菜	ゴマ酢あえ	ツナ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま	塩分 2.0g
デザート	大学芋						さつまいも さとう	なたね油 ごま	
16 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 729kcal
	主食	ご飯					米		夕パ <sup>o</sup> ク 32.8g
	主菜	チキンハンバーグ	とり 豆腐 卵	牛乳 ひじき		たまねぎ しいたけ	パン粉 さとう		脂質 23.2g
	副菜	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう	なたね油 ごま	塩分 2.4g
汁物	春雨スープ	とり ベーコン		にんじん 小松菜	しめじ	はるさめ			
17 (火)	<b>合唱祭(お弁当持参)</b>								

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源	
18 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 729kcal
	主食	ツナコーントースト	ツナ		パセリ	コーン たまねぎ	食パン	エッグケアマヨネーズ	夕パク 30.1g
	主菜	ホワイトシチュー	ベーコン ぶた いんげん豆 豆乳	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	じゃが芋 小麦粉	なたね油 バター	脂質 32.3g
	副菜	ひじきマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり コーン	さとう	なたね油	塩分 2.6g
19 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 704kcal
	主食	ご飯					米		夕パク 33.6g
	主菜	イワシハンバーグおろしソース	いわし ぶた			しょうが ねぎ えのき だいこん	パン粉 さとう		脂質 19.9g
	汁物	じゃがいものみそしる	生あげ かつおぶし	わかめ	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ	じゃがいも		塩分 2.6g
20 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 619kcal
	主食	ハムとコーンのバターラーメン	ぶた ハム		にんじん たら	ニンニク しょうが もやし キャベツ ねぎ コーン	ラーメン	なたね油 バター	夕パク 25.2g
	主菜	マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり コーン たまねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	脂質 17.3g
	汁物	フルーツポンチ				ももかん みかんかん バインかん バナナ	さとう		塩分 3.0g
	デザート								本どなかよし給食
23 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 690kcal
	主食	ハムピラフ	ハム		にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	米	オリーブ油 なたね油	夕パク 26.2g
	主菜	チリ・コン・カーン	いんげん豆 ベーコン ぶた		にんじん トマト いんげん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	脂質 20.3g
	デザート	リンゴ				りんご			塩分 3.1g
24 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 790kcal
	主食	わかめご飯		わかめ			米 麦	ごま	夕パク 32.1g
	主菜	肉じゃが	ぶた かつおぶし		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも しらす さとう	なたね油	脂質 21.2g
	副菜	ビーンズごぼう	だいず			ごぼう	でんぷん さとう	なたね油 ごま	塩分 2.6g
25 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 712kcal
	主食	黒糖パン					こくとうパン		夕パク 28.0g
	主菜	ポトフ	ベーコン ぶた		にんじん かいふの葉	たまねぎ さぶ しめじ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも	なたね油	脂質 25.3g
	副菜	豆とツナのパイ 風はるまき	ひよこまめ ツナ	チーズ		たまねぎ	春巻きの皮 こむぎこ	なたね油	塩分 2.9g
	デザート	リンゴ				りんご			
26 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 744kcal
	主食	とりごぼうご飯	とり あぶらあげ		にんじん	ごぼう しいたけ	米 しらす さとう		夕パク 31.2g
	主菜	揚げじゃが入りきんぴら	ぶた		にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく さとう	なたね油 ごま	脂質 18.5g
	汁物	けんちん汁	とり 豆腐 油あげ かつお節	こんにゃく	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	なたね油	塩分 2.8g
	デザート	ルルとらうのカスタードプリン		牛乳				プリンのもと	本どなかよし給食
27 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 770kcal
	主食	ご飯					米		夕パク 32.4g
	主菜	ひじきのふりかけ	かつおぶし	ひじき		なめしのもと	さとう	ごま	脂質 26.1g
	主菜	キャベツメンチカツ	ぶた 卵	牛乳		たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ	なたね油	塩分 2.5g
30 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 712kcal
	主食	麦ご飯					米 麦		夕パク 30.8g
	主菜	はくさいのあんかけ丼(具)	とり		にんじん いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ はくさい しいたけ	でんぷん	なたね油 ごま油	脂質 24.3g
	副菜	生揚げとこんにゃくのピリ辛炒め	生あげ ぶた		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし しいたけ	こんにゃく さとう	なたね油 ごま油	塩分 2.5g
	デザート	リンゴ				りんご			
31 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 867kcal
	主食	ご飯					米		夕パク 29.6g
	主菜	ハヤシライス	ベーコン ぶた	クリーム	にんじん	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	小麦粉 さとう	なたね油 バター	脂質 29.7g
	副菜	フレンチサラダ			にんじん フロccoli	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	さとう	なたね油	塩分 2.5g
デザート	チョコとかぼちゃのケーキ	いんげん豆 卵	牛乳	かぼちゃ			蒸しパン粉 さとう	バター チョコ	ハロウィン献立

10月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)	830	730
タンパク質	(g)	34.0	29.7
脂質	(g)	25.0	23.7
塩分	(g)	2.5	2.7



# 2023年 10月 給食だよ!



## 健康な体は栄養バランスのよい食事から



### 主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろくと栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

### 1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



## 10月10日 目愛護デー

### 目にいい生活をしていますか？



### 目によい食べ物は？

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいとわれています。

**ビタミンA  
カロテン**

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

**アントシアニン**

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

## …本となかよし給食…

10月は読書月間です。給食でも図書委員会とコラボレーションをして、本の中の料理を実際に作ります。今月登場するのはこちらの2冊です。さて、どんな料理が出てくるか、当日をお楽しみに！

### 崖の上のポニョ

ハムとコーンの  
バターラーメン  
実施日：20日（金）

### ルルとララの カスタード・プリン

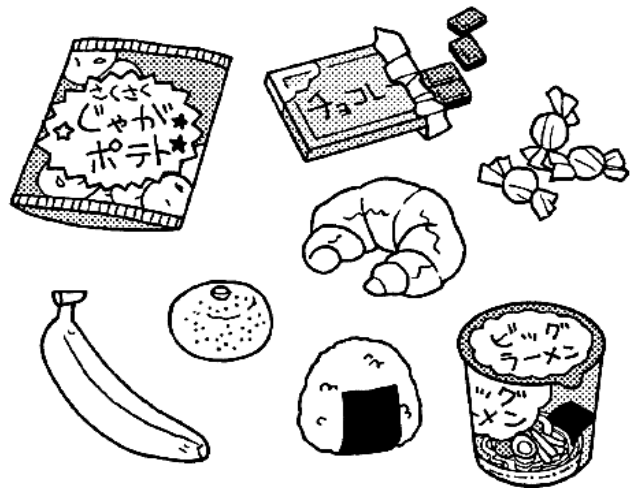
カスタードプリン  
実施日：26日（木）

あつい日もだんだん少なくなり、本格的な秋となりましたね。「実りの秋」というように、秋はさまざまな食べ物がおいしいじきをむかえます。食欲がわいてつい食べすぎてしまわないように、3回の食事と間食のバランスを考えて元気に秋をすごしてくださいね。

みなさんはどんな間食をどんな時に食べますか？ 自分の適量を守って食べていますか？ 間食を食べることは、楽しい時間だからこそ、自分に合ったとり方を知って、食生活に生かしていきましょう。

## 間食の役割を考えてみましょう

間食は食事と食事の間にとる補助的な食事のことをいいます。3食をきちんと食べていれば、必ずしもとる必要のないものですが、間食には生活を楽しんだり、不足しがちな栄養素をとり入れたりする役割があります。食べる時は、適量を守って3度の食事に影響しないようにしましょう。



**糖分・塩分・脂質の  
多い菓子類の  
とりすぎ注意！**

### とりすぎてしまうと

肥満や  
生活習慣病に

間食の内容が菓子ばかりで、好きなだけ食べてしまうと、糖分、塩分、脂質を多くとることになってしまい、生活習慣病を招く可能性があります。肥満や糖尿病、または、むし歯などにならないためにも間食の内容を見直してみましょう。



むし歯などの  
原因に