

10月の予定献立表

市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
	1	水	○	ご飯	肉じゃが 揚げ豆腐 さつま芋チップ
	2	木	○	ココア揚げパン	ポークビーンズ ひじきのマリネ ぶどう
	3	金	○	セルフオムライス	ABCスープ ジャーマンポテト ヨーグルト
十五夜	6	月	○	秋の味覚ご飯	秋刀魚のねぎソースがけ 小松菜ともやしのおひたし みたらし団子
	7	火	○	ご飯	いりどり たまご焼 納豆和え りんご
	8	水	○	ご飯	麻婆豆腐 ナムル 餃子のアップルパイ
	9	木	○	きのこスパゲティ	焼肉サラダ チョコチップスコーン
	10	金	○	キムたくご飯	トック 中華きゅうり きなこビーンズ
	14	火	○	ご飯	ポークカレー 海藻サラダ フルーツポンチ
	15	水	○	ご飯	じゃが豚キムチ たららの西京みそ焼き 小松菜とツナの和え物
	16	木	○	ピザトースト	ポトフ ひじポテサラダ いちごヨーグルト
前期終了 和食の日	17	金	○	秋刀魚ご飯	のっぺい汁 わかめと大根のナムル プチたい焼き
後期開始	20	月	○	ご飯	あぶたま丼(具) 磯香和え スイートポテト
	21	火	○	ご飯	かき玉汁 がんもの詰め煮 スタミナ納豆 みかん
	22	水	○	ご飯	生揚げの肉みそ煮 ししゃものパリパリ揚げ のり和え りんご
	23	木	○	テーブルロール	カヴァルマ ショプスカサラダ 麦芽ゼリー
	24	金	○	豚そぼろ ひじきご飯	いがぐり揚げ ごま和え たまごプリン
	27	月	○	ご飯	中華丼(具) 春雨サラダ 野菜チップ ぶどう
	28	火	○	ご飯	豚汁 あじフライ キャベツのおかか和え
	29	水	○	ご飯	揚げとじゃが芋のそぼろ煮 焼きししゃも ごま酢和え りんご
	30	木	○	煮込みうどん	大根サラダ キャラメルバナナケーキ みかん
ハロウィン	31	金	○	メキシカンライス	チキンアドボ キャベツのじゃこ和え かぼちゃマフィン

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

給食だより 10月

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、
基本的人権である「すべての人に食料を」
のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極
度の貧困を解決していくことを目的とし、
国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調
べたり、周りの人たちと話し合ってみたり
して、解決に向けて何ができるのかを考え
てみましょう。



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができることから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

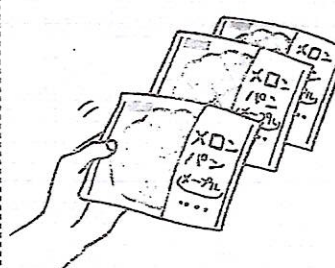
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけでは
ないので、おとなと相談してから食
べましょう。

10月 給食予定献立表(料理別使用食品一覧)

市川市立第七中学校

日	曜	日	こんだて		主な食品						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
			しめじ・ おかず(主菜)	おかず(副菜)	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる							
				1群	2群	3群	4群	5群	6群							
1	水	ごはん 肉じゃが 揚げ豆腐 さつま芋チップ 牛乳	豚 しゃぶ肉 豆腐 味噌 牛乳	人参 さやいんげん 人参	玉ねぎ 竹の子 竹の子 長ねぎ さつま芋	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 油	油 油 油	エネルギー 730 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g	秋刀魚ごはん のつべい汁 ワカメと大根のナムル プチたい焼き 牛乳	秋刀魚 豆腐 豚 しゃぶ肉 わかめ 牛乳	人参 小松菜 人参	生鮭 ごぼう 大根 大根	米 豆腐 砂糖 こんにゃく さといも 豆腐 砂糖 プチたい焼き	油 ごま 油 油 ごま	エネルギー 719 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.3 g	
2	木	ココア揚げパン ポークビーンズ ひじきのマリネ 巨峰(2つ) 牛乳	大豆 豚 ベーコン ハム	生クリーム チーズ ひじき 牛乳	人参 トマト 人参	こんにゃく 玉ねぎ きゅうり 大根 巨峰	コッパパン 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖 油	油 油 油	エネルギー 813 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 3.1 g	揚げ 豚 しゃぶ肉 のり 生クリーム 牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ もやし えのき豆	米 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖	油 油 バター	エネルギー 823 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.3 g	
3	金	セルフオムライス セルフオムライス(卵) ABCスープ ジャーマンポテト ソフール元気ヨーグルト 牛乳	鶏 たまご ベーコン ひよこ豆 ベーコン ソーセージ	チーズ ヨーグルト 牛乳	人参 人参 小松菜 パセリ	こんにゃく 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ コーン こんにゃく 玉ねぎ	米 マカロニ じゃが芋 砂糖 油	油 油 油	エネルギー 734 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.3 g	豚 豆腐 しゃぶ肉 がんもどき 鶏 納豆 かつお節 牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ 生鮭 こんにゃく みかん	米 鶏粉 砂糖 砂糖	油 油	エネルギー 757 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.5 g	
6	月	秋の味覚ごはん さんまのねぎソースがけ 小松菜ともやしのおひたし みたらし団子 牛乳	油揚げ 鶏 秋刀魚	豆腐 のり 牛乳	人参 人参 小松菜	しめじ 生鮭 玉ねぎ にんにく もやし 白玉 砂糖 鶏粉	米 かつまき 砂糖 鶏粉 砂糖 油	鶏 醤油 油 油 油	エネルギー 734 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.3 g	豚 大豆 生揚げ しゃぶ肉 かつお節	人参 さやいんげん 人参	玉ねぎ 竹の子 しいたけ 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖 小麦粉	米 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖 小麦粉	油 油 油	エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.4 g	
7	火	ごはん いりどり 玉子焼き 納豆和え 果物(りんご) 牛乳	鶏 かつまき 揚げ しゃぶ肉 卵 砂糖 納豆 かつお節	のり 牛乳	人参 さやいんげん 人参 小松菜	竹の子 大根 こんにゃく しいたけ じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 りんご	油 油 油	エネルギー 782 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g	テーブルロール カワルマ(アフリカのトマト煮込み) ショブスカサダ(アフリカのチーズサラダ) 麦芽ゼリー 牛乳	豚 大豆 豚 大豆 しょうゆ しょうゆ 鶏 カシューチーズ チーズ 牛乳	人参 トマト 人参	生鮭 じゃが芋 砂糖 砂糖	米 鶏粉 砂糖 砂糖	油 油 油	エネルギー 740 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.1 g	
8	水	ごはん 麻婆豆腐 ナムル きょうざのアップルパイ 牛乳	豚 大豆 味噌 豆腐 ハム	わかめ 牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ もやし 玉ねぎ りんご りんごジュース レモン	米 砂糖 鶏粉 砂糖 砂糖 油	油 油 油	エネルギー 813 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.4 g	豚 大豆 生揚げ しゃぶ肉 かつお節	人参 小松菜 人参	生鮭 もやし	米 大豆 砂糖 さつま芋 砂糖 小麦粉 しょうゆ 砂糖	油 バター 油 ごま	エネルギー 750 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g	
9	木	きのこスパゲティ 焼肉サラダ チョコチップスコーン 牛乳	ベーコン 鶏 豚 豆腐	牛乳	人参 人参	カットスパゲティ 砂糖 小麦粉 砂糖 チョコレート	油 油 マーガリン	エネルギー 764 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 2.7 g	ごはん 中華丼 春雨サラダ 野菜チップ 果物(ぶどう) 牛乳	豚 鶏 しょうゆ しょうゆ 豆腐	人参 小松菜 人参	生鮭 きゅうり もやし れんこん 巨峰	米 鶏粉 砂糖 さつま芋	油 油 油	エネルギー 804 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.3 g	
10	金	キムたくごはん トック 中華きゅうり きなこビーンズ 牛乳	豚 鶏 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	白煮キムチ たくあん 長ねぎ もやし 玉ねぎ きゅうり さつま芋 鶏粉 砂糖	米 砂糖 トック 油	油 油 油	エネルギー 790 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.2 g	豚 汁 鰻フライ キャベツのおかか和え 牛乳	豚 豆腐 油揚げ 味噌 しゃぶ肉 豆腐	人参 小松菜 人参	生鮭 大根 ごぼう 小松菜 パン粉	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	油 油 油	エネルギー 781 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.4 g
14	火	ごはん ポークカレー 海藻サラダ フルーツポンチ 牛乳	豚 豆腐 鶏 白花豆 竹輪	チーズ 海藻ミックス 鶏 鶏 ツナ	人参 小松菜 人参 小松菜	生鮭 玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ みかん りんご 梨 梨 梨	米 じゃが芋 米粉 砂糖 砂糖 油	油 油 油	エネルギー 754 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん 揚げとじゃがいものそぼろ煮 ごま酢和え 焼きししゃも 果物(りんご) 牛乳	生揚げ 豚 大豆 わかめ ししゃも 牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし りんご	米 じゃが芋 砂糖 砂糖	油 ごま	エネルギー 746 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.0 g
15	水	ごはん じゃが豚キムチ たらの西京みそ焼き 小松菜とツナの和え物 牛乳	豚 しゃぶ肉 鶏 味噌 ツナ	牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	玉ねぎ 白煮キムチ もやし 生鮭 もやし 生鮭	米 こんにゃく じゃが芋 砂糖 砂糖 油	油 油 油	エネルギー 695 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.5 g	煮込みうどん 大根サラダ キャラメルバナナケーキ 果物(みかん) 牛乳	豚 油揚げ なたね しゃぶ肉 ハム 卵	人参 小松菜 人参	しいたけ 白煮 長ねぎ 大根 きゅうり バナナ みかん	米 砂糖 小麦粉 はちみつ	油 ごま マーガリン	エネルギー 732 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 2.5 g
16	木	ピザトースト ポトフ ひじきポテトサラダ ヨーグルト(ストロベリー) 牛乳	ハム ウインナー ベーコン ひよこ豆	チーズ ひじき ヨーグルト 牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム 金パン じゃが芋 砂糖 砂糖 じゃが芋	米 油 マヨネーズ	エネルギー 779 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.7 g	メキシカンライス チキンアドボ キャベツのじゃが和え かぼちゃマフィン 牛乳	豚 鶏 豆腐	人参 さやいんげん 人参	玉ねぎ マッシュルーム こんにゃく キャベツ レーズン	米 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉	油 バター マーガリン	エネルギー 762 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g	
※食費の月平均値																
エネルギー 763 kcal																
たんぱく質 29.5 g																
脂質 25.9 g																
食塩相当量 2.6 g																

栄養価の月平均値			
エネルギー	763 kcal		
たんぱく質	29.5 g		
脂質	25.9 g		
食塩相当量	2.5 g		