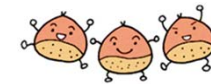




2019年 10月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立		主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源	
1火	○	ご飯					米	854 kcal	
		とろみカレー丼	豚肉,うすら卵		にんじん,江戸菜	白菜,長ねぎ	かたくり粉	油	30.4 g
		ごぼうサラダ	鶏肉		にんじん,さやいんげん	ごぼう,もやし	砂糖	エッグケアマヨネーズ,こま	23.8 g
		カフェオレゼリー		牛乳(牛乳)			コーヒーゼリーの素		2.8 g
2水	○	ご飯					米	833 kcal	
		豆腐ハンバーグ	豚肉,豆腐,おから,卵		にんじん	玉ねぎ	パン粉,かたくり粉	油,こま	31.6 g
		じゃがいもの味噌汁	みそ			玉ねぎ,しめじ	じゃがいも		23.3 g
		五目きんぴら	豚肉,さつま揚げ	こんにち(牛乳)	にんじん,さやいんげん	れんこん	こんにやく,砂糖	こま,ごま油	3.0 g
3木	○	コッペパン					パン	788 kcal	
		いちごジャム				いちごジャム		30.3 g	
		レバーのから揚げ	豚レバー			しょうが	砂糖,かたくり粉	油	28.6 g
		米粉のクリームシチュー	鶏肉,豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ,しめじ,白菜	じゃがいも,米粉	油,バター	2.5 g
	ひじきとかぼちゃのマリネ		干ひじき(牛乳)	かぼちゃ,にんじん	きゅうり,玉ねぎ	砂糖	油		
4金	○	ご飯					米	795 kcal	
		鯛のハーブチーズ焼き	イワシ	チーズ		にんにく	パン粉	オリーブ油	27.8 g
		ABCスープ	ウィンナー		にんじん,パセリ	玉ねぎ,キャベツ	マカロニ		25.2 g
		ポテトサラダ	ツナ		アスパラガス,にんじん	きゅうり	じゃがいも,砂糖	エッグケアマヨネーズ	2.3 g
	果物(りんご)		(牛乳)		りんご				
7月	○	ご飯					米	776 kcal	
		鮭フライ	サケ					油	36.4 g
		のっぺい汁	豆腐		にんじん	大根,まいたけ	里芋,こんにやく		23.2 g
		もやしのカレーサラダ	ハム	(牛乳)	にんじん	もやし,きゅうり	砂糖	油	2.5 g
8火	○	ご飯					米	897 kcal	
		ビビンバ	豚肉,卵		にんじん,ほうれん草	もやし,生ぜんまい	砂糖	油,ごま油,こま	29.0 g
		わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん,小松菜	長ねぎ		こま,ごま油	27.1 g
		杏仁豆腐		牛乳,寒天(牛乳)		みかん缶,バイン缶	砂糖		2.7 g
9水	○	ご飯					米	820 kcal	
		シーフードカレー	アサリ,イカ,鶏肉,白豆		にんじん	にんにく,しょうが,玉ねぎ	じゃがいも	油	30.7 g
		コールスローサラダ		チーズ (牛乳)	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	砂糖	油	20.1 g 2.7 g
10木	○	ご飯					米	812 kcal	
		すき焼き丼(具)	豚肉,豆腐		にんじん	白菜,長ねぎ	ふ,しらたき,砂糖	油	29.0 g
		わかめの味噌汁	みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも		23.1 g
		ごぼうサラダ		(牛乳)	にんじん,さやいんげん	ごぼう,しめじ,れんこん	砂糖	油,まつの実	2.8 g
11金	○	栗ごはん					米	818 kcal	
		秋刀魚の塩焼き	サンマ						30.8 g
		大根おろし甘酢かけ		じゃこ		大根	砂糖	こま	25.2 g
		豚汁	豚肉,豆腐,みそ		にんじん,小松菜	ごぼう,長ねぎ	じゃがいも,こんにやく		3.2 g
	果物(柿)		(牛乳)		柿				
15火	○	焼きそば	豚肉		にんじん,ピーマン	もやし,キャベツ	中華麺	油	781 kcal
		ししゃも焼き		ししゃも		レモン			32.4 g
		ささみの中華あえ	鶏肉		にんじん	もやし,とうもろこし	砂糖	ごま油	23.1 g
		フルーツ白玉		(牛乳)		みかん缶,バイン缶,もも缶	白玉もち,砂糖		3.2 g
16水	○	フレンチトースト	卵	牛乳			パン,メープルシロップ		797 kcal
		クラムチャウダー	アサリ,ベーコン,豆乳	牛乳,チーズ	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも,米粉	油	31.5 g
		チキンサラダ	鶏肉			キャベツ,きゅうり	砂糖	油	22.9 g
		果物(みかん)		(牛乳)		みかん			3.2 g

日・曜日	献立		主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源	
17木	○	ご飯					米	818 kcal	
		人參ちりめんふりかけ		じゃこ	大根葉,にんじん			ごま,油	34.3 g
		鶏から揚げマリネ	鶏肉		さやいんげん,かぼちゃ	ズッキーニ,なす,レモン	里芋,かたくり粉,砂糖	油	24.8 g
		めかたま汁	卵	めかふわかめ(牛乳)	にんじん,江戸菜	玉ねぎ	かたくり粉		3.0 g
18金	○	蒜山おこわ	鶏肉,小豆			ふき,えのきたけ	もち米,米粉	砂糖	790 kcal
		鯖の文化干し	サバ						34.1 g
		けんちん汁	豚肉,豆腐		にんじん,小松菜	大根,ごぼう,長ねぎ	こんにやく	油	20.6 g
		大根のねぎドレッシングあえ				きゅうり,大根,長ねぎ	砂糖	ごま油	3.1 g
21月	○	きびだんご	きな粉	(牛乳)				きび,砂糖	
		ご飯					米	816 kcal	
		さつま芋と鶏肉の旨煮	鶏肉		にんじん,さやいんげん	玉ねぎ,干し椎茸	さつまいも,砂糖	油	28.4 g
		納豆あえ	納豆	じゃこ,のり	ほうれん草	たくあん			22.8 g
	果物(柿)		(牛乳)		柿			1.8 g	
23水	○	きのこピラフ	鶏肉		さやいんげん	しめじ,しいたけ,玉ねぎ	米	油,バター	746 kcal
		おからキッシュ風	フランクフルト,おから,卵	牛乳,チーズ	ほうれん草	玉ねぎ			30.7 g
		肉団子スープ	豚肉		にんじん,江戸菜	しょうが,長ねぎ,白菜	かたくり粉		28.1 g
		海藻サラダ		海藻(牛乳)		キャベツ,きゅうり	砂糖	油	3.1 g
24木	○	スパゲッティー					スパゲッティ		936 kcal
		ミートソース	豚肉	チーズ	ピーマン,トマト	セロリー,玉ねぎ	砂糖	オリーブ油,バター	30.5 g
		はらぺこあおむしのフルーツケーキ	豆乳			りんご,梨,ブルーベリー,マーマレード	砂糖,ホットケーキミックス	油	23.3 g
		チーズサラダ		チーズ(牛乳)	にんじん	キャベツ,とうもろこし	砂糖	油	4.6 g
25金	○	照り焼きチキンバーガー	鶏肉		にんじん	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	パン,砂糖,かたくり粉	こま,エッグケアマヨネーズ	800 kcal
		ミニトマト			ミニトマト				29.7 g
		果物(バナナ)				バナナ			21.9 g
		いもけんぴパリッシュ					いもけんぴパリッシュ		2.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト(牛乳)						
28月	○	ラザニア	豚肉,豆乳	牛乳,生クリーム,チーズ	トマト	玉ねぎ,マッシュルーム	ラザニア,小麦粉	油,バター	795 kcal
		じゃがいもとコーンのスープ	ハム		小松菜,にんじん	玉ねぎ,とうもろこし	じゃがいも		32.5 g
		大根サラダ		わかめ	水菜	大根,玉ねぎ	砂糖	ごま,ごま油	32.3 g
		タマゴプリン	タマゴプリン	(牛乳)					3.6 g
29火	○	三色そばろご飯	豚肉,卵		ほうれん草	玉ねぎ,干し椎茸	米,砂糖	油,ごま	903 kcal
		肉じゃが	豚肉		にんじん,さやいんげん	玉ねぎ,長ねぎ,まいたけ	こんにやく,じゃがいも	油	28.3 g
		さつまいもとれんこんチップス				れんこん	さつまいも	油	25.8 g
		果物(みかん)		(牛乳)		みかん			2.5 g
30水	○	ご飯					米	779 kcal	
		酢豚	豚肉,うすら卵		にんじん,ピーマン	たけのこ,干し椎茸	砂糖,かたくり粉	油	29.8 g
		春雨スープ	豚肉,豆腐		にんじん,にら	長ねぎ,えのきたけ	春雨	ごま油	19.8 g
				(牛乳)					2.6 g
31木	○	シーチキンピラフ	ツナ		にんじん	マッシュルーム,グリーンピース	米	油	870 kcal
		かぼちゃコロッケ	豚肉	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	米粉,コーンフレーク	油	30.2 g
		ポトフ	豚肉,フランクフルト		にんじん,パセリ	玉ねぎ,キャベツ	じゃがいも		28.9 g
		野菜の甘酢漬		(牛乳)	にんじん	大根,黄パプリカ	砂糖	オリーブ油	2.7 g

※(牛乳)はパックの牛乳です

★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。

☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきてください。

栄養素の基準値	今月の平均値
830kcal	820 kcal
34.0 g	30.9 g
25.0 g	24.5 g
2.5 g	2.9 g



毎月19日は「食育の日」です。今年度は食育の日に全国の郷土料理を紹介します。
食育の日 今月は「蒜山(ひるぜん)おこわ、きびだんご(岡山県)」です。
※18日に実施します。