



10月の予定献立表



2022

市川市立妙典中学校

一口メモ	日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な食品						I値	kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
						主に体の組織を作る		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					
10月は食欲の秋! これから旬をむかえる野菜には、夏に奪われた体力を回復し、寒い冬にそなえてエネルギーを蓄える効果のある里芋やさつまいも、南瓜などがあります。給食でもたくさん使いますので、味わって食べてください。	3	月	里芋のカレー		から揚げサラダ ヨーグルト	豚肉・鶏肉	牛乳 粉子 ヨーグルト	人参 パプリカ	玉ねぎ・れんこん・生姜・にんにく・キャブ・きゅうり	米・麦・砂糖 里芋	油・バター	896	31.8	26.3	2.6	
	4	火	ご飯		豚肉のネギみそ焼き 五目きんぴら 豆腐団子汁	豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳	人参・小松菜	生姜・にんにく・長ネギ・ごぼう・菊・れんこん・大根・白菜・干し椎茸	米・砂糖	油	808	33.4	25.4	2.4	
	5	水	スパゲティ		ミートソース マセドアンサラダ 果物(りんご)	豚肉	牛乳・チーズ	ピーマン 人参・トマト	にんにく・生姜・セロリ・玉ねぎ・きゅうり・コーン	スパゲティ じゃが芋 砂糖	油・バター	840	32.8	24.9	2.7	
	6	木	ご飯 味付けのり		ひき肉とチーズの卵焼き おかか和え 肉じゃが	鶏肉・卵・かつお節・豚肉	牛乳・のり チーズ ひじき	人参・小松菜 ほうれん草	もやし・コーン・玉ねぎ	米・砂糖 じゃが芋	油	846	34.2	22.6	2.3	
	7	金	ご飯		さばの更紗揚げ 納豆和え のっぺい汁 ブルベリゼリ	さば・納豆・豆腐・かつお節	牛乳	ほうれん草 小松菜・人参	生姜・白菜・大根・長ネギ	米・砂糖 里芋	油	863	35.2	28.4	2.4	
【むらくも汁】の作り方(1人分) ①かつお節でだしをとっておく。(チキンブイヨンにしても良いです。) ②①のだし汁で以下の材料を煮る。 ・人参15g ・豚肉10g ・もやし20g ・豆腐角切り12.5g ③塩としょうゆで調味する。 ④水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤溶き卵20gをまわし入れる。 ⑥春雨3g長ネギ5gごま油0.8gで仕上げる。	11	火	親子丼		ごまきゅうり 豚汁	鶏肉・卵・かまぼこ・豚肉・豆腐	牛乳 のり	人参	玉ねぎ・きゅうり・ごぼう・大根・長ネギ	米・麦・砂糖 里芋	油・ごま	808	35.5	22.7	3.0	
	12	水	さつまいもパン		秋のクリームシチュー イタリアンサラダ 果物(りんご)	鶏肉・ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ・しめじ・きゅうり・キャベツ	パン・砂糖 じゃが芋 さつまいも	油・バター	857	33.0	25.0	3.2	
	13	木	ひじき五目ご飯		ツナさんが焼き ごま和え 白玉きな粉	鶏肉・油揚げ・ツナ・卵・きな粉	牛乳・ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	生姜・玉ねぎ・長ネギ・もやし・キャブ	米・麦・砂糖 白玉餅	油・ごま	805	33.5	22.7	2.1	
	14	金	キムチご飯		鶏の唐揚げ ナムル トックスープ	豚肉・鶏肉・卵	牛乳	人参・にら 小松菜 ほうれん草	にんにく・生姜・もやし・長ネギ	米・麦 砂糖・春雨 トック	油・ごま	805	35.2	24.7	3.0	
	17	月	豚肉の生姜焼き丼		きゅうりの辛子和え むらくも汁 ぶどうゼリー	豚肉・卵・豆腐	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ・もやし・しめじ・生姜・きゅうり・長ネギ	米・麦 砂糖・里芋	油	822	35.5	21.1	2.7	
	18	火	おかかふりかけご飯		わかさぎフライ 塩昆布キャベツ 鶏肉と野菜の味噌煮	かつお節・鶏肉・生揚げ・うずらの卵	牛乳・塩昆布 わかさぎ	人参	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・菊	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま	838	33.5	24.9	2.3	
	19	水	タンタン麺		ジャポ しゅうまい 海藻サラダ	豚肉・大豆	牛乳 海藻ミックス	人参 チンゲン菜	にんにく・生姜・長ネギ・菊・干し椎茸・もやし・玉ねぎ・大根・きゅうり	中華麺 砂糖 しゅうまいの皮	油・ごま	819	35.1	30.4	3.1	
	20	木	ピリ辛ごぼうご飯		豆腐の真砂揚げ ごま酢和え さつまいも汁	豚肉・豆腐・鶏肉・卵・ちくわ・油揚げ	牛乳 わかめ	人参 しそ 小松菜	にんにく・生姜・ごぼう・きゅうり・もやし・大根・しめじ	米・麦・砂糖 長芋 さつまいも	油・ごま	828	32.6	27.0	3.1	
	21	金	カレーピラフ ドリア		春雨サラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜・きゅうり・もやし・みかん・パイナップル	米・砂糖 しゅうまいの皮	油・バター	848	31.1	25.9	2.4	
	24	月	ご飯		マーボー豆腐 中華和え 大学芋	豚肉・豆腐	牛乳	人参・にら	にんにく・生姜・干し椎茸・長ネギ・きゅうり・もやし・トウモロコシ・玉ねぎ	米・砂糖 さつまいも	油・ごま	894	30.5	27.4	2.4	
25	火	ご飯		キャベツメンチ 野菜炒め けんちん汁	卵・豚肉・鶏肉・豆腐・油揚げ	牛乳	人参・小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ・キャブ・しめじ・大根・長ネギ	米・パン粉 里芋	油	868	34.2	28.5	2.3		
26	水	エッグトースト		ポークビーンズ コールスローサラダ 果物(りんご)	卵・大豆・豚肉	牛乳・チーズ 生クリーム	人参・トマト パセリ	玉ねぎ・にんにく・キャブ・きゅうり・コーン	パン・砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	836	34.9	31.4	3.2		
27	木	さつまいもご飯		秋鮭の竜田揚げ こんにゃくの炒り煮 みそ汁	鮭・豚肉・油揚げ・豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参	キャベツ・大根・ごぼう	米・じゃが芋 砂糖・もち米 さつまいも	油・ごま	895	35.8	21.9	3.3		
28	金	メキシカンライス		鶏肉のマーブルト 焼き ジャーマンポト ABCスープ お米のパパアミかん	鶏肉・豚肉・ベーコン	牛乳	トマト・人参 小松菜 ピーマン	にんにく・玉ねぎ・キャブ	米・麦・砂糖 じゃが芋 マカロニ	油・バター	819	36.3	22.6	2.8		
31	月	しらすわかめご飯		里芋のそぼろ煮 磯和え 南瓜クリーム大福	豚肉・大豆・生揚げ	牛乳・のり わかめ しらす干し	人参 小松菜 ほうれん草	菊・干し椎茸・えのき草・もやし	米・麦 砂糖・里芋	油・ごま	846	31.6	24.1	2.8		



食事前には、石けんで手洗いをしましょう。

31日(月)はハロウィンにちなんだデザートがつけます。

☆ 食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



10月の平均値	837	33.8	25.4	2.7
栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5