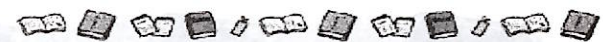




10月の予定献立表



2021

市川市立妙典中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な食品						I類群	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					
1	金	キムチご飯		鶏の唐揚げ 春雨サラダ トックスープ	豚肉・鶏肉・卵	牛乳	人参・にら	にんにく・生姜・白菜・きゅうり・もやし・長ネギ	米・麦 砂糖・春雨 トック	油・ごま	820	34.4	24.4	3.1	
4	月	マーボー丼		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・にら・玉ねぎ	米・砂糖 さつま芋	油・ごま	898	30.7	27.6	2.7	
5	火	ご飯		ぶりカツ 納豆和え のっぺい汁	ぶり・納豆・かつお節・豆腐	牛乳	ほうれん草 人参・小松菜	白菜・大根・長ネギ	米・パン粉 砂糖・里芋	油	821	33.2	25.5	2.4	
6	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	819	31.5	23.4	2.6	
7	木	ご飯 味付けのり		ひき肉とチーズの卵焼き おかか和え 厚揚げと野菜の旨煮	鶏肉・卵・生揚げ	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・筍・玉ねぎ・干し椎茸	米・砂糖 じゃが芋	油	860	34.6	24.9	2.5	
8	金	豚肉の生姜焼き丼		きゅうりの辛子和え 吉野汁 お米でブルーベリータルト	豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳	ピーマン 人参・小松菜	玉ねぎ・もやし・しめじ・生姜・きゅうり・大根	米・麦 砂糖・里芋	油	812	34.3	20.7	2.6	
11	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 粉チーズ ヨーグルト	人参 パプリカ	玉ねぎ・れんこん・生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり	米・麦 砂糖 里芋	油・バター	891	31.5	26.1	2.6	
12	火	ひじき五目ご飯		ツナさんが焼き さつま芋汁 ぶどうゼリー	鶏肉・油揚げ・ツナ・卵・豚肉	牛乳・ひじき	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ・長ネギ・ごぼう・しめじ・大根	米・麦 砂糖 さつま芋	油・ごま	818	36.1	21.2	2.8	
13	水	さつま芋パン		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 さつま芋	油 バター	856	32.9	24.8	3.3	
14	木	ご飯		焼肉 チャプチェ 中華スープ	豚肉・鶏肉・豆腐・なると	牛乳	人参・にら チンゲン菜	生姜・にんにく・長ネギ・筍・きくらげ・白菜・干し椎茸	米・砂糖 マロニー	油・ごま	806	32.5	24.8	2.5	
15	金	ご飯		キャベツメンチ 野菜炒め けんちん汁	卵・豚肉・豆腐・油揚げ	牛乳 ストック	人参・小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・しめじ・大根・長ネギ	米・パン粉 里芋	油	863	35.3	27.6	2.3	
18	月	しらすわかめご飯		里芋のそぼろ煮 磯和え 黒蜜きなこ白玉	豚肉・大豆・生揚げ・きな粉	牛乳・のり わかめ しらす干し	人参 小松菜 ほうれん草	たけのこ・干し椎茸・えのき茸・もやし	米・麦 砂糖・里芋 白玉団子	油・ごま	836	33.3	20.6	2.8	
19	火	さつま芋ご飯		秋鮭の竜田揚げ ごま和え みそ汁	鮭・大豆・油揚げ・豆腐	牛乳	人参・小松菜 ほうれん草	生姜・キャベツ・もやし・大根・ごぼう	米・じゃが芋 砂糖・もち米 さつま芋	油・ごま	810	35.6	23.6	3.0	
20	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・キャベツ・きゅうり・にら	パン・砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	油	824	36.0	29.5	3.3	
21	木	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・筍・れんこん・大根・白菜・干し椎茸	米・砂糖	油	807	33.5	25.1	2.4	
22	金	生揚げ入り マーボー春雨丼		揚げワンタン ナムル	生揚げ・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・長ネギ・玉ねぎ・干し椎茸・れんこん・もやし	米・砂糖 春雨 かつおの皮	油・ごま	893	33.0	32.1	2.1	
25	月	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	35.7	22.8	3.0	
26	火	メキシカンライス		鶏肉のマーレード焼き ビーフ炒め ABCスープ お米のパパイヤみかん	鶏肉・豚肉・パプリカ	牛乳	トマト 人参 小松菜 ビーフ	にんにく・玉ねぎ・キャベツ	米・麦 砂糖 ビーフン マカロニ	油	800	36.4	20.7	2.8	
27	水	タンタン麺		ジャポシゅうまい 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・筍・干し椎茸・もやし・玉ねぎ・大根・きゅうり	中華麺 砂糖 しょうまいの皮	油・ごま	818	35.4	30.7	3.0	
28	木	ご飯		わかさぎフライ おかか和え 生揚げの肉味噌煮	豚肉・生揚げ	牛乳 塩昆布 わかさぎ	人参	玉ねぎ・筍・干し椎茸・キャベツ・きゅうり	米・砂糖 じゃが芋	油	869	32.0	27.6	2.2	
29	金	ピリ辛ごぼうご飯		豆腐の真砂揚げ ごま酢和え 南瓜クリームもち	豚肉・豆腐・鶏肉・卵・ちくわ	牛乳 わかめ	しその葉	にんにく・生姜・ごぼう・きゅうり・もやし	米・麦 砂糖 長芋・里芋	油・ごま	833	27.8	29.6	2.1	

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

【感染症を予防しよう!】手洗いがおそろかになっていませんか?手はさまざまなものに触れるため、細菌やウイルス、汚れなどがつきやすいです。手をきれいに洗うことは、感染症を防ぐ上でとても大切です。指先を水で流しただけでは菌が多く残っています。特に食事前には、石けんをつかってよく泡立て、丁寧に洗いましょう。また、給食当番は、エプロンや三角巾の身支度を整え、からだについたウイルスが給食に入るのを防ぎましょう。

【豚肉のネギみそ焼き】の作り方(1人分)
①豚肩ロース50gを以下の調味料で漬け込む。
・にんにく(おろし)適量
・生姜(おろし)適量
・酒1.4g
・砂糖2g
・しょう油少量
・味噌4g
・だし汁3g
・長ネギ(みじん)5g
②オーブンで焼く。

29日(金)はハロウィンにちなんだデザートがつきます。

☆ 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	836	33.6	25.4	2.7
栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5