



10月の予定献立表



2019

市川市立妙典中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主 食 品						1kgあたり			
					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		kcal	g	g	g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	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・かつお節	牛乳・のりわかさぎ	人参・小松菜ほうれん草	玉ねぎ・菊・干し椎茸・キャベツ・もやし	米・砂糖 じゃが芋	油	854	34.0	26.5	2.1
2	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(みかん)	卵・大豆・豚肉	牛乳・チーズ生クリーム	人参パセリ	玉ねぎ・にんにく・トマト・パプリカ・きゅうり・コーン	パン・砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	838	36.9	29.0	3.1
3	木	ご飯		豚肉のネギみそ焼き 五目きんぴら 豆腐団子汁 果物(りんご)	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	832	33.8	25.3	2.4
4	金	ひじき五目ご飯		ツナさんが焼き こぶき芋 沢煮椀 ぶどうゼリー	鶏肉・油揚げ・ツナ・卵・豚肉	牛乳・ひじき青のり	人参	生姜・玉ねぎ・長ネギ・ごぼう・菊・大根	米・麦・砂糖 じゃが芋 里芋	油・ごま	824	35.4	19.8	3.0
7	月	豚肉の生姜焼き丼		きゅうりの辛子え 吉野汁 お米でみかんタルト	豚肉・鶏肉・豆腐・かつお節	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	831	34.9	20.2	2.7
8	火	タンタン麺		揚げ餃子 海藻サラダ 果物(りんご)	豚肉・大豆	牛乳 海藻ミックス	にら・人参 チンゲン菜	にんにく・生姜・長ネギ・菊・干し椎茸・もやし・白菜・大根・きゅうり	中華麺 砂糖 ごぼうの皮	油・ごま	863	35.8	32.0	3.0
9	水	ハヤシライス(サフランライス)		茎わかめサラダ ヨーグルト	豚肉・パプリカ・ツナ	牛乳・生クリーム 茎わかめ ヨーグルト	人参	にんにく・生姜・セロリ・玉ねぎ・マッシュルーム・きゅうり・パプリカ・コーン	米・麦 砂糖	油・バター ごま	903	32.0	27.8	2.8
10	木	さつま芋ご飯		秋鮭の竜田揚げ ごま和え みそ汁 ブルベリゼリー	鮭・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	845	35.7	22.6	3.0
11	金	しらすわかめご飯		里芋のそぼろ煮 磯和え ミルクわらび餅	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	生姜・菊・干し椎茸・えのき茸・もやし	米・麦・砂糖 里芋 片栗粉	油	842	32.5	20.5	2.8
15	火	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・コーン・玉ねぎ	米・砂糖 さつま芋	油・ごま	887	30.0	27.3	2.9
16	水	スパゲティ		ミートソース マセドアンサラダ フルーツヨーグルト和え	豚肉	牛乳・チーズ ヨーグルト	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 はちみつ	油・バター	910	33.6	25.7	2.8
17	木	ご飯		ぶりカツ チーズ納豆 のっぺい汁 果物(ぶどう)	ぶり・卵・納豆・豆腐	牛乳・チーズ	ほうれん草 人参・小松菜	えのき茸・ごぼう・大根・長ネギ	米・パン粉 砂糖・里芋	油	881	35.3	28.5	2.5
18	金	ご飯		ひき肉とチーズの卵焼き 干草和え 厚揚げと野菜の旨煮	鶏肉・卵・生揚げ	牛乳 チーズ ひじき	人参・小松菜 ほうれん草	もやし・キャベツ・菊・玉ねぎ・干し椎茸	米・砂糖 じゃが芋	油	857	33.8	25.4	2.6
21	月	里芋のカレー		から揚げサラダ お米のパパロアみかんソース	豚肉・鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 パプリカ	玉ねぎ・れんこん・生姜・にんにく・パプリカ・きゅうり	米・麦・砂糖 里芋	油・バター	926	31.0	30.8	2.6
23	水	きな粉揚げパン		鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	きな粉・鶏肉・パプリカ・ウィンナー	牛乳	人参・パプリカ トマト	にんにく・玉ねぎ・セロリ・キャベツ	パン・砂糖 じゃが芋 マカロニ	油・バター	802	37.1	28.2	3.4
24	木	ご飯		鯖のネギみそ焼き 切干煮 かきたま汁 果物(りんご)	鯖・ベーコン・油揚げ・さつま揚げ・卵・豆腐	牛乳	人参 小松菜	長ネギ・生姜・切干大根	米・砂糖	油	850	34.5	25.7	2.8
25	金	ピリ辛ごぼうご飯		豆腐の真砂揚げ ごま酢和え のっぺい汁 果物(柿)	豚肉・大豆・豆腐・鶏肉・卵・ちくわ	牛乳 わかめ	人参・小松菜 しそ	にんにく・生姜・ごぼう・きゅうり・もやし・大根・干し椎茸	米・麦・砂糖 長芋・里芋	油・ごま	819	34.0	25.3	3.0
28	月	厚揚げの五目あんかけ丼		中華風こんにやくサラダ お麩のきな粉ラスク	鶏肉・厚揚げ・豚肉・きな粉	牛乳	人参 パプリカ	にんにく・生姜・菊・きくらげ・白菜・干し椎茸・パプリカ・きゅうり	米・麦・砂糖 お麩	油・ごま バター	858	32.7	27.0	2.5
29	火	ご飯(野菜ふりかけ)		塩昆布メンチ 野菜炒め けんちん汁	卵・鶏肉・豚肉・豆腐・油揚げ	牛乳 塩昆布	人参 チンゲン菜	玉ねぎ・にんにく・しめじ・ごぼう・キャベツ・大根・長ネギ	米・パン粉 砂糖 里芋	油 マヨネーズ	891	35.0	29.6	2.7
30	水	フレンチトースト		秋のクリームシチュー イタリアンサラダ 果物(バナナ)	卵・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	828	32.1	28.8	3.1
31	木	秋の炊き込みご飯		白身魚のもみじ焼き ごまみそ和え 豚汁 南瓜クリーム大福	油揚げ・ホキ・豚肉・豆腐	牛乳	人参	まいだけ・しめじ・キャベツ・もやし・ごぼう・大根・長ネギ	米・麦・砂糖 さつま芋 里芋	油 くり・ごま マヨネーズ	855	37.8	24.7	3.1

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。

【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。

【感染症を予防しよう!】
手洗いがおろそ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、からだについていたウイルスが給食に入るのを防ぎましよう。

31日(木)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	857	34.2	26.2	2.8
栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5