



日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
1	水	抹茶きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 砂糖 黒砂糖 油		エネルギー 737 kcal	【抹茶きなこ揚げパン】 色々な甘みに程よい苦味がプラスされ大人な味です
		マカロニグラタン	鶏 生クリーム 牛乳 白花豆 チーズ	マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれんそう	たんぱく質 28.3 g	
		ポークビーンズ	豚 ひよこ豆	油 じゃが芋	にんにく 人参 玉ねぎ さやいんげん	脂質 33.1 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.5 g	
2	木	ゆかりごはん		米	ゆかり	エネルギー 648 kcal	【豆腐ハンバーグ】 豆腐が入っているのでヘルシーハンバーグです
		豆腐ハンバーグ	豚 鶏 豆腐	パン粉	玉ねぎ 人参	たんぱく質 27.3 g	
		かきたま汁	鶏 豆腐 かつお節 昆布 卵	澱粉	人参 玉ねぎ えのき ほうれんそう	脂質 20.1 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 1.7 g	
3	金	切干大根ごはん	かつお節 油揚げ 鶏 昆布	米 砂糖	人参 切干大根 椎茸 枝豆	エネルギー 607 kcal	【厚焼きたまご】 たくさん野菜が入ったフワフワのたまご焼きです。
		厚焼きたまご	卵	油 砂糖	ほうれんそう 玉ねぎ 人参	たんぱく質 27.5 g	
		味噌汁	わかめ 豆腐 かつお節 味噌	じゃが芋	玉ねぎ えのき	脂質 18.6 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.2 g	
6	月	さつま芋ごはん	昆布	米 さつま芋 ごま		エネルギー 683 kcal	「十五夜」 秋の食べ物をお供えして、秋の収穫に感謝する行事
		鶏肉の香味焼き	鶏		にんにく 生姜 長ねぎ	たんぱく質 24.2 g	
		すまし汁	鶏 わかめ 豆腐 昆布 かつお節		人参 えのき ほうれんそう	脂質 18.8 g	
		みたらし団子		白玉 砂糖 澱粉		食塩相当量 2.0 g	
7	火	ごはん		米		エネルギー 625 kcal	【酢豚】 豚肉の他にたくさん野菜が入っています。特製ケチャップソースが食欲をそそります
		酢豚	豚	油 澱粉 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 椎茸 人参 竹の子 黄ピーマン	たんぱく質 20.8 g	
		ワンドンスープ	豚	わんたんの皮	長ねぎ 生姜 人参 白菜 にら	脂質 18.5 g	
		りんご			りんご	食塩相当量 2.2 g	
8	水	牛乳	牛乳				
		五目ごはん	鶏 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 椎茸 さやいんげん	エネルギー 625 kcal	【鮭の西京焼き】 秋鮭で今が旬です。脂は少なめ、旨みとコクがあります
		鮭の西京焼き	鮭 味噌	砂糖		たんぱく質 28.4 g	
		すいとん	かつお節 昆布	白玉粉 小麦粉	大根 人参 白菜 長ねぎ ほうれんそう	脂質 14.4 g	
9	木	牛乳	牛乳			食塩相当量 2.1 g	
		ポロネーゼスパゲティ	豚 大豆 生クリーム チーズ	スパゲッティ 油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト	エネルギー 684 kcal	【ポロネーゼ】 ひき肉をトマトやワインと一緒に煮込むパスタソースのことです
		野菜スープ	ベーコン		人参 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう	たんぱく質 22.1 g	
		キャラメルポテト	大豆 牛乳	さつま芋 油 澱粉 砂糖 バター		脂質 22.3 g	
10	金	牛乳	牛乳			食塩相当量 2.0 g	
		親子丼	鶏 卵 かまぼこ かつお節	米 砂糖	玉ねぎ みつば	エネルギー 629 kcal	【花みかん】 切り口が咲いた花のようです
		わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐		白菜 長ねぎ 人参	たんぱく質 26.2 g	
		花みかん			みかん	脂質 20.5 g	
14	火	牛乳	牛乳			食塩相当量 2.2 g	
		ガーリックチャーハン	焼き豚 卵	米 ごま油 砂糖 油	にんにく 人参 長ねぎ	エネルギー 687 kcal	【家常豆腐】 豆腐を揚げて肉や野菜と一緒に炒めた中国の家庭料理
		ポテト春巻き	ハム チーズ	じゃが芋 マヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉 油		たんぱく質 28.3 g	
		家常豆腐	豚 大豆 生揚げ	油 澱粉 ごま油	長ねぎ 人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 ピーマン	脂質 32.2 g	
15	水	牛乳	牛乳			食塩相当量 2.1 g	
		ごはん		米		エネルギー 605 kcal	【味噌汁】 佐倉市のヤマニ味噌さんの千葉県産100%の味噌です
		豚肉のしょうが焼き	豚		生姜	たんぱく質 24.9 g	
		納豆あえ	納豆 かつお節		ほうれんそう もやし	脂質 18.3 g	
16	木	味噌汁	わかめ 豆腐 かつお節 昆布 味噌		大根 人参 えのき	食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	牛乳				
		ほうとう	油揚げ 鶏 かつお節 昆布 味噌	ほうとう	人参 長ねぎ ごぼう 大根 えのき ほうれんそう	エネルギー 656 kcal	【ほうとう】 小麦粉を練り平らに切ったほうとうめんを使った山梨県の郷土料理
		天ぷら(イカ、かぼちゃ)	いか 青のり	小麦粉 油	南瓜	たんぱく質 28.7 g	
31	金	ヨーグルト	ヨーグルト			脂質 24.0 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.4 g	

(10月の給食回数：22回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値	
エネルギー	638kcal
たんぱく質	24. 6g
脂質	20. 7g
食塩相当量	2. 1g



少しずつ涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。秋は、スポーツや読書、芸術など様々な活動に打ち込むのにぴったりの季節です。
また、秋はサツマイモ、きのこ、栗、りんご・柿などの果物、サバ・サケなどの魚も旬を迎えます。秋の味覚を味わいながら、丈夫な体を作りましょう。

日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
17	金	有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト	米 小麦粉 バター 油 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご	エネルギー 658 kcal	【有機野菜カレー】 自然の恵みで育った野菜をたくさん使用しています
		シーザーサラダ	ベーコン チーズ クリームチーズ	砂糖 クルトン 油	キャベツ きゅうり パプリカ トマト フロccoli	たんぱく質 22.0 g	
		有機バナナ		砂糖	バナナ	脂質 20.7 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.2 g	
20	月	ごはん		米		エネルギー 659 kcal	【しんじょ】 エビや白身魚をすりつぶし、山芋などを加えて蒸したり揚げたりした料理
		えびしんじょ	たら いわし えび	澱粉 長芋 油	長ねぎ ごぼう	たんぱく質 27.6 g	
		磯香和え	のり		ほうれんそう もやし えのき	脂質 15.9 g	
		豚汁	豚 豆腐 かつお節 昆布 味噌	油 里芋 こんにやく	人参 大根 長ねぎ	食塩相当量 2.0 g	
21	火	牛乳	牛乳				
		キムチごはん	豚	米 油 砂糖	生姜 人参 キムチ	エネルギー 624 kcal	【キムチごはん】 ほど良い辛さでごはんがすすみます
		蒸しシュウマイ	豚	澱粉 しゅうまいの皮	キャベツ 玉ねぎ 竹の子 椎茸 生姜	たんぱく質 21.7 g	
		春雨スープ	ベーコン 豆腐	春雨	人参 玉ねぎ えのき チンゲン菜	脂質 18.5 g	
22	水	牛乳	牛乳			食塩相当量 2.3 g	
		ごはん		米		エネルギー 585 kcal	【沢煮椀】 かつおと昆布のダブル旨味の汁をしっかりと味わいましょう
		タラのガーリック竜田揚げ	たら	澱粉 油	にんにく	たんぱく質 25.3 g	
		ごま和え		砂糖 ごま	ほうれんそう キャベツ もやし 人参	脂質 17.2 g	
23	木	沢煮椀	鶏 豆腐 かつお節 昆布		人参 ごぼう 竹の子 ほうれんそう	食塩相当量 1.5 g	
		牛乳	牛乳				
		あんかけ焼きそば	豚	焼きそばめん 油 砂糖 澱粉 ごま油	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ 竹の子 きくらげ	エネルギー 552 kcal	【肉団子スープ】 ひとつひとつ手作りで団子を作っています
		肉団子スープ	豚 豆腐	澱粉	生姜 長ねぎ 人参 白菜 ほうれんそう	たんぱく質 19.3 g	
24	金	花みかん			みかん	脂質 14.8 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.3 g	
		ごはん		米		エネルギー 603 kcal	【アジフライ】 青魚を食べると血液サラサラ
		アジフライ	鰯	小麦粉 パン粉 油	生姜	たんぱく質 24.8 g	
27	月	酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり もやし	脂質 11.0 g	
		肉じゃが	豚 かつお節 昆布	油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 さやいんげん	食塩相当量 2.3 g	
		ジョア	ジョア				
		コーン茶飯	かつお節	米	コーン	エネルギー 608 kcal	【りんご】 食物繊維のペクチンでおなかスッキリ
28	火	揚げ餃子	豚	澱粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油	にら 白菜	たんぱく質 21.5 g	
		キムチ鍋汁	豚 豆腐 味噌	油	キャベツ 人参 キムチ もやし えのき にら	脂質 19.1 g	
		りんご			りんご	食塩相当量 2.6 g	
		牛乳	牛乳				
29	水	ポテトピラフ		米 油 じゃが芋 バター	コーン	エネルギー 636 kcal	【鶏肉の梨ソースがけ】 市川市産の梨を使ったソースです
		鶏肉の梨ソースがけ	鶏	砂糖	梨 にんにく 生姜 長ねぎ	たんぱく質 21.1 g	
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう	脂質 24.0 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.0 g	
30	木	ごはん		米		エネルギー 624 kcal	【だまこ汁】 ごはんを軽くつぶして丸めただまこを使った秋田県の郷土料理
		サバの寒露煮	鯖 昆布	砂糖	生姜 長ねぎ	たんぱく質 25.9 g	
		だまこ汁	鶏 油揚げ かつお節 昆布	だまこもち こんにやく	人参 大根 ごぼう えのき ほうれんそう	脂質 18.2 g	
		柿			柿	食塩相当量 2.2 g	
31	金	牛乳	牛乳				
		ごはん		米		エネルギー 621 kcal	【里芋メンチ】 衣はカリッ、中は里芋のネっとりでふたつの食感が味わえます
		里芋メンチ	豚	油 里芋 澱粉 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	たんぱく質 23.0 g	
		ごぼうとハスの和風和え		砂糖 油	ごぼう 人参 きゅうり もやし れんこん	脂質 20.2 g	
31	金	味噌汁	豆腐 わかめ かつお節 昆布 味噌		人参 えのき ほうれんそう	食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	牛乳				
		ツナコーントースト	ツナ	食パン 油 マヨネーズ	コーン 玉ねぎ	エネルギー 696 kcal	【デザート】 ハロウィンとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭り
		竹輪のコロコロサラダ	竹輪 わかめ	澱粉 油 砂糖	生姜 きゅうり 人参 キャベツ パプリカ	たんぱく質 21.8 g	
31	金	ポトフ	ベーコン ひよこ豆	じゃが芋	人参 玉ねぎ 大根	脂質 33.9 g	
		ハロウィンデザート	牛乳 ホイップクリーム	チョコレート	南瓜	食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	牛乳				