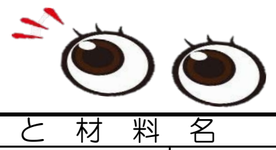
令和５年

10 月 給 食 予 定 献 立



市川市立下貝塚中学校

日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名 主にからだを作る 1群	2群	主にからだの調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	栄養価	
2	月	ゆかり枝豆ごはん			ゆかり（しそ）	枝豆	米		エネルギー (kcal)	791
		ほっけのから揚げ	ほっけ			しょうが　にんにく	塩こうじ	米油	蛋白質 (g)	34.2
		ブロッコリーのおかかツナマヨ	ツナ　かつお節		ブロッコリー にんじん	キャベツ　コーン		エッグケアマヨネーズ	脂質 (g)	25.4
		だまこ汁	鶏肉　生揚げ		にんじん　小松菜	大根　ねぎ　ごぼう	だまこ餅　じゃがいも	ごま油	食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
3	火	もち玄米ごはん					米　もち玄米		エネルギー (kcal)	771
		ささみチーズフライ	ささみ	チーズ			パン粉　小麦粉	米油	蛋白質 (g)	33.8
		キャベツのレモンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ　レモン		オリーブオイル	脂質 (g)	25.4
		3種の豆のトマトスープ	ベーコン　ひよこ豆 大豆　レンズ豆		にんじん　トマト パセリ	玉ねぎ　セロリ にんにく	アルファベットマカロニ	菜種油	食塩相当量 (g)	2.4
		ーロピーチゼリー　牛乳		牛乳（飲用）		桃	砂糖			
4	水	メキシカンライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ　コーン マッシュルーム	米	バター	エネルギー (kcal)	724
		ポテトオムレツ	豚肉　卵	サイコロチーズ　牛乳	にんじん　小松菜 トマトケチャップ	玉ねぎ	じゃがいも　砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	30.0
		フレンチサラダ			トマト	きゅうり　キャベツ 玉ねぎ　レモン	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	24.9
		野菜スープ	豚肉		にんじん　チンゲン菜	かぶ　キャベツ			食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
5	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	840
		納豆和え	ひきわり納豆 かつおぶし	きざみのり	ほうれん草　小松菜 にんじん	もやし　ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	31.3
		肉じゃが	豚肉　さつま揚げ		にんじん　いんげん	玉ねぎ	じゃがいも　白滝 砂糖	菜種油	脂質 (g)	20.0
		黒糖おさつ蒸しパン		牛乳			ホットケーキミックス さつまいも　黒砂糖	バター	食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳（飲用）						
6	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	735
		鶏肉の梨ジンジャーソース	鶏肉			梨　生姜		菜種油	蛋白質 (g)	31.9
		大豆もやしのナムル			ほうれん草	大豆もやし　もやし にんにく	砂糖	ごま油	脂質 (g)	24.9
		八宝味噌汁	生揚げ　味噌		にんじん　小松菜	キャベツ　ごぼう	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.4
		カルピスゼリー 牛乳		カルピス　アガー 牛乳（飲用）		黄桃	砂糖			
9	月	スポーツの日								
10	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	733
		レバニラ風スタミナ炒め	豚肉　レバー		ほうれん草　にら にんじん	にんにく　生姜　玉ねぎ キャベツ　もやし　ねぎ		米油　菜種油　ごま油	蛋白質 (g)	29.4
		キャベツの味噌汁	生揚げ　味噌	わかめ	小松菜	キャベツ　えのき	じゃがいも		脂質 (g)	23.5
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖		食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
11	水	五穀米					米　五穀米		エネルギー (kcal)	721
		さばの塩こうじ焼き	さば				塩こうじ		蛋白質 (g)	34.4
		ひじきと大豆の煮物	大豆　油揚げ	ひじき	にんじん	たけのこ	こんにゃく　砂糖	菜種油	脂質 (g)	21.4
		味噌つみっこ	豚肉　味噌		にんじん　小松菜	白菜　大根 ごぼう　ねぎ	すいとん		食塩相当量 (g)	2.1
		牛乳		牛乳						
12	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	725
		焼肉丼（具）	豚肉　レバーそぼろ 味噌		大根の葉　にんじん トマトケチャップ	玉ねぎ　りんご　生姜 にんにく　キャベツ もやし　切り干し大根		菜種油	蛋白質 (g)	27.6
		じゃがいものきんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	こんにゃく　砂糖	菜種油	脂質 (g)	21.3
		フルーツ寒天		寒天		みかん　パイン 黄桃　りんご			食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
13	金	さつまいもごはん　ごま塩					米　さつまいも	黒ごま	エネルギー (kcal)	717
		いわしつくねのみぞれあん	いわしすり身　鶏肉 大豆			ねぎ　しめじ　大根	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	30.4
		おかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ　もやし			脂質 (g)	24.8
		なめこの味噌汁	生揚げ　味噌		小松菜	なめこ			食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
16	月	中華おこわ	鶏肉		にんじん	たけのこ　銀杏　椎茸	米　もち米　砂糖		エネルギー (kcal)	768
		春巻き	豚肉　レバーそぼろ		にんじん	たけのこ　ねぎ　生姜	春雨　小麦粉　砂糖	ごま油　米油	蛋白質 (g)	31.8
		パリパリ油揚げの海藻サラダ	油揚げ	わかめ　茎わかめ 昆布　のり	ほうれん草	きゅうり　キャベツ 生姜　玉ねぎ	砂糖	ごま油　米油	脂質 (g)	28.2
		スーミータン	豚肉　木綿豆腐　卵		チンゲン菜　にんじん	クリームコーン　コーン 玉ねぎ　もやし		ごま油	食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
17	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	716
		白身魚のごまだれ焼き	ホキ			生姜	砂糖	ごま　米油	蛋白質 (g)	29.4
		おひたし			にんじん	もやし　キャベツ			脂質 (g)	22.0
		生揚げの味噌汁	生揚げ　味噌		にんじん　大根の葉	大根　キャベツ　ごぼう	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.2
		ーロアセロラゼリー　牛乳		牛乳（飲用）		アセロラ	砂糖			
18	水	チーズナン		チーズ			ナン		エネルギー (kcal)	702
		ドライカレー	豚肉　豆プラスミンチ		にんじん　トマト ピーマン	玉ねぎ　にんにく　生姜 セロリ　マッシュルーム		菜種油	蛋白質 (g)	36.4
		クリスピーチキン	鶏肉				クルトン　パン粉 小麦粉	米油	脂質 (g)	30.3
		インド風ドレッシングサラダ		ヨーグルト	にんじん	きゅうり　キャベツ コーン　にんにく 玉ねぎ	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
19	木	菜めし			菜めしの素		米		エネルギー (kcal)	734
		はたはたのから揚げ	はたはた					米油	蛋白質 (g)	30.8
		おみ漬け			大根の葉　にんじん しそ	大根　きゅうり	砂糖		脂質 (g)	20.6
		芋煮汁	豚肉		にんじん	しめじ　ごぼう　ねぎ	里芋　こんにゃく 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.5
		ずんだ餅　牛乳		牛乳（飲用）		枝豆	白玉餅　砂糖			

目の愛護デー献立

さつまいもの日

毎月19日はもりもりデー

日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名 主にからだを作る 1群	2群	主にからだの調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	栄養価	
20	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	745
		生揚げの肉味噌丼（具）	生揚げ　豚肉 豆プラスミンチ	ひじき	にんじん	玉ねぎ　にんにく　生姜 エリンギ　枝豆	砂糖	ごま油	蛋白質　(g)	35.7
		けんちん汁	豚肉　木綿豆腐 油揚げ		にんじん　小松菜	大根　ごぼう　椎茸	里芋　こんにゃく	ごま油	脂質　(g)	26.6
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.5
23	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	729
		ハンバーグ	豚肉　豆プラスミンチ 大豆		トマトケチャップ	玉ねぎ	山芋　砂糖		蛋白質　(g)	31.3
		ブラートカルトッフェルン	ベーコン　ソーセージ		パセリ	玉ねぎ　にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	脂質　(g)	25.1
		ABCスープ	豚肉		チンゲン菜　にんじん	キャベツ	アルファベットマカロニ		食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
24	火	わかめごはん		わかめ			米		エネルギー (kcal)	771
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉		にんじん　ピーマン	生姜　にんにく	じゃがいも　砂糖	米油	蛋白質　(g)	29.9
		ごま酢和え		わかめ	小松菜	もやし	砂糖	ごま油　ごま	脂質　(g)	19.0
		抹茶ケーキ		牛乳		抹茶	小麦粉　はちみつ 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
25	水	スパゲティ					スパゲティ		エネルギー (kcal)	810
		クリームスパゲティ（具）	鶏肉　ベーコン	牛乳　粉チーズ	にんじん	玉ねぎ　えのき　しめじ マッシュルーム にんにく	小麦粉	バター	蛋白質　(g)	30.8
		コンソメスープ　**世界パスタデー**	豚肉		にんじん　パセリ	キャベツ　コーン	じゃがいも		脂質　(g)	28.2
		キャラメルポテト		牛乳			さつまいも　砂糖	米油　バター	食塩相当量 (g)	1.9
		牛乳		牛乳						
26	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	770
		タコライス（具）	豚肉　レバーそぼろ 豆プラスミンチ	サイコロチーズ	トマト	にんにく　生姜　セロリ 玉ねぎ　レタス	カレールウ	菜種油	蛋白質　(g)	32.2
		バンサンスー			にんじん	きゅうり	緑豆春雨　砂糖	ごま油	脂質　(g)	27.7
		冬瓜の中華スープ	豚肉　生揚げ		にんじん　チンゲン菜	白菜　たけのこ　冬瓜		ごま油	食塩相当量 (g)	3.2
		牛乳		牛乳						
27	金	秋の香りごはん　**十三夜献立**	鶏肉			しめじ　舞茸	米　もち米　砂糖 さつまいも	栗　菜種油	エネルギー (kcal)	747
		あじのから揚げ	あじ			生姜　にんにく		米油	蛋白質　(g)	33.1
		キャベツともやしの和え物	かつお節		にんじん	キャベツ　もやし			脂質　(g)	22.3
		具だくさん味噌汁	木綿豆腐　味噌	わかめ	にんじん　小松菜	キャベツ　ねぎ　えのき			食塩相当量 (g)	2.8
		かぼちゃみたらし団子　牛乳		牛乳（飲用）	かぼちゃ		白玉粉　砂糖			
30	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	752
		赤魚の西京焼き	赤魚　味噌				砂糖		蛋白質　(g)	30.8
		じゃこと水菜のサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん　小松菜 水菜	大根　玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質　(g)	22.6
		せんべい汁	鶏肉　油揚げ 木綿豆腐		にんじん　小松菜	ごぼう　大根　ねぎ	南部せんべい　里芋	ごま油	食塩相当量 (g)	2.0
		こんにゃくゼリー（ぶどう）　牛乳		牛乳（飲用）			こんにゃくゼリーの素			
31	火	ケチャップライス	鶏肉		赤ピーマン トマトケチャップ	玉ねぎ　黄ピーマン グリーンピース	米	バター　菜種油	エネルギー (kcal)	818
		ツナサラダ	ツナ		小松菜　ほうれん草	コーン　きゅうり キャベツ　玉ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質　(g)	30.2
		秋野菜のクリーム煮	鶏肉　ベーコン	牛乳　生クリーム チーズ	にんじん	玉ねぎ　エリンギ	じゃがいも　小麦粉 さつまいも	バター　菜種油	脂質　(g)	27.0
		かぼちゃの包み揚げ			かぼちゃ		ぎょうざの皮　砂糖		食塩相当量 (g)	2.3
		牛乳		牛乳						

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎9月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・福島県　牛乳・・千葉県　豚肉・・千葉県　鶏肉・・宮崎県　小松菜・・茨城県　大根・・北海道

キャベツ・・群馬県　にんじん・・北海道　じゃがいも・・北海道　玉ねぎ・・北海道

きゅうり・・茨城県　にんにく・・青森県　生姜・・高知県　ねぎ・・青森県　もやし・・栃木県

10月平均値	
エネルギー（kcal）	753
蛋白質(g)	31.7
脂質(g)	24.3
食塩相当量(g)	2.6

給食前は、
しっかり手洗い

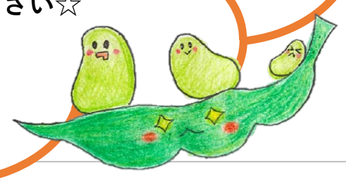
給食だより １０月号

今月の目標

「栄養について知り、食に対する知識を深めよう」

「食欲の秋」です✨秋はおいしいものがたくさん実ります。旬の物を取り入れながら、食事をしましょう！！

今月は「スポーツの日」もあることから
体育科の松本先生と後藤先生とコラボ
した「筋肉増強！たんぱく質強化給食」が
出ます！
身体づくりの参考にしてください☆
どんな給食かお楽しみに♪



知っていますか？たんぱく質のひみつ！

①主にからだをつくる栄養素

筋肉や皮膚、爪、髪の毛、内臓、血液などは、たんぱく質からできています

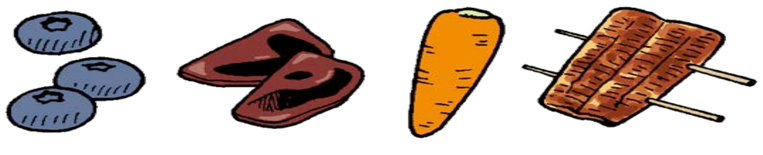
②ホルモンや酵素の原料になる

身体の機能を調整する大切な役割を担っています

～摂りすぎは良くないです！バランスを意識して健康な体を作りましょう★～

目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー　レバー　にんじん　うなぎ

～お知らせ～

下貝塚中学校のHPでは、献立表や毎日の給食を掲載しています。

右のQRコードを読み取っていただくと、直接給食のブログに移行しますので、

ぜひスキャンしてご覧ください。

給食を通して、ご家庭でも食について話していただけると幸いです。

下貝塚中学校の給食