令和８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						旬の食材（10月）さんま・梨 さつま芋・きのこ・ぶどう・柿	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	
1	木	鶏飯	鶏肉 卵	のり	こねぎ	しいたけ たくあん	米 もち麦 砂糖		エネルギー（kcal）	714
		手作りさつま揚げ	たら		にんじん	ごぼう 玉ねぎ 枝豆	でんぷん	油	蛋白質 (g)	34.5
		ピリカラごま和え 郷土料理	ささみ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	脂質 (g)	22.1
		ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 (g)	2.0
		牛乳		牛乳（飲用）						
2	金	カップでグラタン	ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム	パン マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	エネルギー（kcal）	787
		花野菜の梨ドレッシングサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 梨		油	蛋白質 (g)	29.9
		フルーツゼリー和え		寒天		りんご みかん 桃	カクテルゼリー 砂糖		脂質 (g)	27.1
		牛乳		牛乳（飲用）					食塩相当量 (g)	3.1
5	月	チャーハン	ハム		にんじん ピーマン	長ねぎ	米 強化米	油	エネルギー（kcal）	754
		韓国風生揚げ焼き	生揚げ				砂糖 でんぷん	ごま油	蛋白質 (g)	30.6
		大根とうずら卵のスープ	うずら卵 鶏肉 豆腐 ベーコン		にんじん ほうれん草	大根 玉ねぎ	でんぷん		脂質 (g)	26.4
		手作り梨ゼリー		エースアガー		梨 レモン	砂糖		食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳（飲用）						
6	火	小松菜としらすの混ぜごはん	ベーコン	しらす干し	小松菜		米 強化米	ごま油 ごま	エネルギー（kcal）	735
		いわしのオイスターソースフライ	いわし			生姜 にんにく 長ねぎ	砂糖 小麦粉 パン粉	油	蛋白質 (g)	35.5
		キャベツのおかか和え	かつおぶし		菜の花 にんじん	コーン キャベツ			脂質 (g)	23.5
		五目煮	大豆 鶏肉 油揚げ	昆布	にんじん	筍 しいたけ 枝豆	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳（飲用）						
7	水	麦ごはん					米 麦		エネルギー（kcal）	724
		豆腐チゲどんの具	豆腐 うずら卵 豚肉		にんじん 小松菜	白菜キムチ にんにく 生姜 白菜	でんぷん	油 ごま油	蛋白質 (g)	32.4
		春雨スープ	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	もやし 長ねぎ	春雨 でんぷん	ごま油	脂質 (g)	23.1
		ぶどう				ぶどう			食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳（飲用）						
8	木	ごはん（強化米入り）					米 強化米		エネルギー（kcal）	725
		白身魚の薬味揚げ	たら		こねぎ	生姜 にんにく	でんぷん 砂糖	油	蛋白質 (g)	29.6
		磯香和え		のり	ほうれん草	キャベツ えのきたけ	砂糖	油	脂質 (g)	18.4
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	みそ	わかめ		玉ねぎ 白菜	じゃがいも		食塩相当量 (g)	1.9
		一口はちみつレモンゼリー・牛乳		牛乳（飲用）		レモン	砂糖 はちみつ			
9	金	人参ライス			にんじん		米 強化米	バター	エネルギー（kcal）	820
		さつまいも入りホワイトソース	ベーコン 鶏肉 白花豆	牛乳 粉チーズ 生クリーム	ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉	油 バター	蛋白質 (g)	32.9
		鮭のコロコロサラダ 目の愛護デー献立	鮭			生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	でんぷん 小麦粉 砂糖	油 ごま オリーブオイル	脂質 (g)	29.9
		かみかみ黒豆	黒豆						食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳（飲用）						
13	火	ごはん（強化米入り）					米 強化米		エネルギー（kcal）	702
		干しオスししゃものカレー風味揚げ		ししゃも			小麦粉 でんぷん	油	蛋白質 (g)	34.6
		きりざい	納豆		小松菜 にんじん	もやし たくあん		ごま	脂質 (g)	19.9
		大豆と鶏肉のつくね汁 郷土料理	鶏肉 豆腐 大豆 みそ		にんじん	長ねぎ 生姜 ごぼう 大根 白菜	でんぷん		食塩相当量 (g)	2.3
		牛乳		牛乳（飲用）						
14	水	ごはん（強化米入り）					米 強化米		エネルギー（kcal）	756
		お揚げさんのピザ	油揚げ	チーズ		長ねぎ		ごま	蛋白質 (g)	31.8
		おかかコーン和え	かつおぶし		小松菜 にんじん	コーン もやし			脂質 (g)	26.1
		鶏肉と根菜のみそ煮込み	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん いんげん	生姜 玉ねぎ ごぼう 筍	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量 (g)	2.0
		牛乳		牛乳（飲用）						
15	木	ごはん					米		エネルギー（kcal）	875
		さつまいもと豚肉のカレー	鶏肉 豚肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	さつまいも	油 バター	蛋白質 (g)	31.3
		わかめとツナのチーズサラダ	ツナ	わかめ チーズ	小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	油	脂質 (g)	30.2
		麸のラスク					麸 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	2.3
		牛乳		牛乳（飲用）						
16	金	きのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	しめじ えのきたけ しいたけ 枝豆	米 砂糖	油	エネルギー（kcal）	737
		たらのゆず香揚げ	たら			生姜 ゆず	米粉 でんぷん 砂糖	油	蛋白質 (g)	39.3
		磯ごま和え		のり	小松菜	もやし		ごま	脂質 (g)	24.3
		白菜の具だくさん汁	豚肉 生揚げ		にんじん	白菜 ごぼう	こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.8
		紅茶プリン・牛乳		牛乳（飲用） 牛乳			プリンの素			
19	月	麦ごはん					米 麦		エネルギー（kcal）	818
		いり豆腐どんの具 毎月19日はもりもりデー	豆腐 豚肉 かまぼこ		にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	蛋白質 (g)	32.2
		切干大根の春巻き	豚肉 みそ		にんじん	切干大根 玉ねぎ にんにく	春巻きの皮 小麦粉 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	脂質 (g)	28.2
		豆苗の中華和え	ささみ		豆苗 にんじん	もやし		ごま油 油 ごま	食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳（飲用）						
20	火	ごはん（強化米入り） 和食育の日					米 強化米		エネルギー（kcal）	758
		さんまの甘露煮	秋刀魚			オレンジジュース 生姜 長ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	30.4
		もやしと小松菜のピリカラ和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	脂質 (g)	25.8
		なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	大根 なめこ			食塩相当量 (g)	2.7
		柿・牛乳		牛乳（飲用）		柿				

日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21	水	豆乳きなこトースト	豆乳 きなこ				食パン 砂糖		エネルギー (kcal)	783
		豆とウインナーのトマト煮	白いんげん豆 ささみ ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにく 生姜 キャベツ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	油 バター	蛋白質 (g)	33.8
		かまぼことわかめのサラダ	かまぼこ	わかめ	にんじん	きゅうり コーン	砂糖	油	脂質 (g)	30.2
		ヨーグルト（ストロベリー）		ヨーグルト					食塩相当量 (g)	3.2
		牛乳		牛乳（飲用）						
22	木	じゃこガーリックライス	ベーコン	ちりめんじゃこ		にんにく 生姜	米 強化米	オリーブオイル	エネルギー (kcal)	738
		ほうれん草チーズオムレツ	ハム 卵	チーズ	ほうれん草	玉ねぎ		バター	蛋白質 (g)	35.1
		もやしとツナのカレーサラダ	ツナ		豆苗 にんじん	もやし キャベツ	砂糖		脂質 (g)	27.1
		キャベツスープ	ベーコン ささみ		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも		食塩相当量 (g)	3.2
		牛乳		牛乳（飲用）						
23	金	栗ごはん					米 もち米	栗 ごま	エネルギー (kcal)	779
		ハンバーグみぞれあん **十三夜献立**	豚肉 鶏肉			大根 枝豆			蛋白質 (g)	30.7
		からし和え			小松菜	コーン もやし			脂質 (g)	21.3
		月菜汁	鶏肉 なると		にんじん 南瓜 小松菜	大根 しいたけ	里芋 白玉 白玉粉		食塩相当量 (g)	2.4
		米粉のお月見クレープ・牛乳	豆乳	牛乳（飲用）			さつまいも 砂糖 米粉			
26	月	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	754
		あじつみれ入り中華あんかけどんの具	豚肉 うずら卵 なると あじつみれ		にんじん 小松菜	にんにく 生姜 しいたけ 筍 玉ねぎ	でんぷん	油 ごま油	蛋白質 (g)	30.1
		ささみとわかめの中華和え	ささみ	わかめ 糸寒天	小松菜	もやし	砂糖	油 ごま油	脂質 (g)	23.0
		さつまチップ					さつまいも	油	食塩相当量 (g)	2.3
		牛乳		牛乳（飲用）						
27	火	ブロッコリーとキャベツのペペロンチーノ	ベーコン 鶏肉		ブロッコリー 唐辛子	にんにく キャベツ	スパゲティ	オリーブオイル	エネルギー (kcal)	736
		ちくわのバジルチーズ焼き	ちくわ	チーズ	バジル				蛋白質 (g)	30.2
		米粉豆乳コーンスープ	ベーコン 鶏肉 豆乳 白花豆		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉	油	脂質 (g)	23.5
		白玉フルーツ寒天	えんどう豆	寒天		みかん りんご 桃	白玉 砂糖		食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳（飲用）						
28	水	もち麦と塩昆布のごはん		昆布			米 もち麦		エネルギー (kcal)	739
		しいらのピリッと梨ソース	しいら			生姜 長ねぎ 梨	でんぷん 米粉 砂糖	油	蛋白質 (g)	35.7
		ささみ入りごま和え	ささみ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	脂質 (g)	21.9
		南瓜入り八宝みそ汁	豚肉 豆腐 油あげ みそ		南瓜 にんじん 小松菜	キャベツ 切干大根		油	食塩相当量 (g)	2.3
		花みかん・牛乳		牛乳（飲用）		みかん				
29	木	ごはん（強化米入り）					米 強化米		エネルギー (kcal)	758
		銀ひらすの香味みそ焼き	銀ひらす みそ			生姜 にんにく	砂糖		蛋白質 (g)	34.1
		切干大根のマヨおかか和え	ハム かつおぶし		豆苗 にんじん	切干大根 キャベツ		マヨネーズ（卵なし）	脂質 (g)	25.1
		豚肉と里芋の煮つけ	豚肉 高野豆腐		にんじん	ごぼう しめじ しいたけ 筍 枝豆	里芋 こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 (g)	2.3
		牛乳		牛乳（飲用）						
30	金	ごはん **ハロウィン献立**					米		エネルギー (kcal)	863
		タコライスの具（ソース・チーズ入りサラダ）	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	トマト	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり		オリーブオイル	蛋白質 (g)	30.5
		じゃがいも入りコンソメスープ	ベーコン ささみ		にんじん パセリ	セロリー 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油	脂質 (g)	29.8
		ベイクドパンプキンチーズタルト	卵	クリームチーズ 生クリーム	南瓜	レモン	小麦粉 砂糖 タルト		食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳（飲用）						

◎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、千葉県　牛乳・・千葉県　豚肉・・千葉県　鶏肉・・岩手県　小松菜・・茨城県

にんじん・・北海道　じゃがいも・・北海道　玉ねぎ・・北海道　さつまいも・・千葉県

梨・・市川市　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）	765
蛋白質(g)	32.6
脂質(g)	25.1
食塩相当量(g)	2.5

給食前は、
しっかり手洗い

下中HPにて給食公開中です

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！！

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

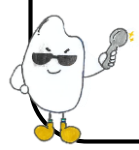
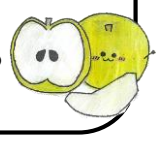
②ホルモンや酵素の原料になる

身体の機能を調整する大切な役割を担っています

★献立表の「主にからだを作る（１群・２群）」の食材がたんぱく質が豊富な肉・魚・卵・豆製品・小魚・海藻類・乳製品です★

衛生委員会よりお知らせ

～今年も食育キャラクターを募集します！～

募集期間 10月１日（木）～10月16日（金）

下呂塚中学校の食育キャラクターを
作ってみませんか？
見事選ばれたら、献立表や
毎日の一口メモにも登場します！
みなさんのアイデア、お待ちしています♪
詳しくは、各クラスの衛生委員まで！