

令和3年 10月 予定献立表

大栄みらい学園（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I類 ¹⁾ - (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 塩分(g)	
1	金	○	ごはん	とり肉のごまつけ焼き 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 干草和え	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油	856 40.8 29.5 2.7
4	月	○	ごはん	ハンバーグおろしソース パスタと白菜のスープ わかめサラダ（ドレッシング） みかんクレープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン 卵 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ だいこん はくさい キャベツ コーン	米 さとう じゃがいも クレープ	油 ドレッシング	978 33.3 34.3 3.2
5	火	○	ココア 揚げパン	つぶつぶコーンポタージュ ツナサラダ（ドレッシング） カットバナナ	豆乳 ツナ ベーコン	牛乳 アサギ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ バナナ	パン グラニュー糖	油 生クリーム ドレッシング	930 34.1 33.5 3.3
6	水	○	いろいろ ごはん	★かみかみ献立★ 赤魚の塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 れんこんサラダ	★かみかみ献立★ あかうお みそ 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	米 さつまいも		833 35.7 21.2 3.7
7	木	○	ごはん	とり肉の香味焼き とうふとしめじのみそ汁 三色ごま和え ブルーベリーゼリー	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ しめじ 玉ねぎ もやし	米 さとう ゼリー	ごま	860 38.6 26.3 2.9
8	金	○	ごはん	春巻き 中華風卵スープ チンジャオロース 冷凍マンゴー	ぶた肉 とうふ 卵	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ しいたけ きくらげ ねぎ だけのこ マンゴー	米 小麦粉 でん粉	油 ごま油	914 33.7 30.0 3.1
11	月	○	むぎごはん	メンチカツ ポークカレー こんにゃくサラダ（ドレッシング） シャインマスカット	ぶた肉	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり シャインマスカット	米 麦 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング	960 30.8 33.0 3.1
12	火	○	ピタパン	トマトオムレツ きのこクリームスパゲッティ 寒天サラダ（ドレッシング）	卵 とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク わかめ	トマト にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ きゅうり コーン	ピタパン スパゲッティ	油 バター 生クリーム ドレッシング	815 31.4 29.8 3.4
13	水	○	ごはん	ほたてしゅうまい 中華丼の具 もやしのナムル マスカットゼリー	ぶた肉 ホタテ なると いか うすら卵 えび	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ はくさい きくらげ もやし	米 パン粉 小麦粉 でん粉 ゼリー	ごま油 ドレッシング	831 37.9 20.3 3.5
14	木	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き風炒め すまし汁 こまつなと卵のあえもの ばくがゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ 卵 かまぼこ かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん ほうれん草 こまつな	玉ねぎ りんご しいたけ ねぎ もやし きゅうり	米 さとう ゼリー	ごま油 ごま	904 36.6 27.4 2.7
15	金	○	カレーピラフ	ポテトとベーコンのグラタン コンソメスープ アロヨリとカブのサラダ （マヨネーズ）	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	コーン キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター マヨネーズ	815 26.7 26.6 3.7
18	月	○	ごはん	ぶたキムチ丼の具 みそワタンスープ くらげのあえもの	ぶた肉 みそ えび くらげ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	キムチ ごぼう もやし キャベツ きゅうり ねぎ	米 ワンタン さとう	ごま 油 ごま油	815 33.6 24.2 4.8
19	火	○	メープル トースト	ビーフシチュー ソーとにかまぼこのサラダ （ドレッシング） みかん	牛肉 かにかまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ みかん	パン グラニュー糖 じゃがいも メープルシロップ	マーガリン 生クリーム 油 ドレッシング	933 38.6 41.9 4.1
20	水	○	ごはん	かに玉甘酢あんかけ 中華風マロニースープ ブロッコリーのアーモンドあえ アセロラゼリー	卵 かに うすら卵 ハム なると	牛乳	にんじん ブロッコリー	しいたけ だけのこ ねぎ きくらげ えのきだけ 玉ねぎ はくさい グリーンピース	米 でん粉 さとう マロニー ゼリー	ごま油 油 アーモンド	819 28.7 21.3 2.9
21	木	○	さつまいも ごはん	さばのしょうが煮 豚汁 もやしのあえもの	さば ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	しょうが だいこん ねぎ ごぼう もやし コーン きゅうり	米 でん粉 さつまいも さとう	ごま油	890 36.3 27.7 3.0
22	金	○	ごはん	豚肉の三味焼き かきたま汁 こまつなの磯香あえ	ぶた肉 とうふ なると 卵 ちくわ かつお節	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	ねぎ 玉ねぎ もやし	米 でん粉	ごま	848 39.4 28.4 2.9
25	月	○	ごはん	さけの塩こうじ焼き けんちん汁 ほうれん草とねぎのポン酢和え	さけ とり肉 とうふ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ	米 さといも		772 37.4 21.3 2.5
26	火	○	しょうゆ ラーメン	野菜ぎょうざ マヨおひたし レモンカスターダルト	ぶた肉 チャーシュー なると とり肉 ハム かつお節	牛乳 ひじき	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン	ちゅうかめん 小麦粉 タルト	油 ごま	872 36.6 27.5 3.8
27	水	○	ごはん	とり肉のアーモンドがらめ かぶのみそ汁 和風サラダ	とり肉 みそ ぶた肉 油揚げ とうふ	牛乳 のり	にんじん かぶ菜 ほうれん草	かぶ えのきたけ	米 でん粉 米粉 さとう	油 アーモンド	941 40.0 33.0 3.4
28	木	○	キャロット ピラフ	パンプキンアンサンブルエッグ ABCスープ コールスローサラダ ハロウィンデザート	とり肉 卵 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん 赤ピーマン かぼちゃ パセリ ブロッコリー	コーン キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 さとう アリ マカロニ じゃがいも	油	869 27.9 27.7 3.2
29	金	○	ごはん	まんだいのオーロラソース 肉じゃが いそべあえ	まんだい ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 もやし	米 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	966 43.6 25.2 2.5

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

魚の脂（あぶら）は、血液をサラサラにしてくれます

旬の魚は、脂（あぶら）がのっておいしいと、よく言われますね。この魚の脂には、すごい力があります。血液をサラサラにし、血管をきれいにしてくれる効果があり、動脈硬化や脳梗塞など、生活習慣病の予防に役立ってくれます。



【さつまいも】 伊藤耕祐（川上）
【ぶた肉】
14日 飯田裕一（大栄十余三）
【米粉】 JA成田

学校給食摂取基準
（基準）

	月平均
熱量：830kcal	877
たんぱく質：34.3g(範囲26.9~41.5g)	35.3
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)	28.1
食塩相当量：2.5g以下	3.3

○●○お知らせ●○●○
10月分の給食費は、11月30日が納付日（振替日）です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。