

令和7年10月予定献立表



大栄分所（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		1食分 - (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) 食塩相当量(g)
1	水	○	ごはん	さばのしょうが煮 さつま汁 れんこんサラダ  ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	さば ぶた肉 油揚げ みそ ツナ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ きゅうり 枝豆 れんこん しょうが	米 さつまいも 砂糖 でん粉	ドレッシング	811 37.3 23.2 2.5
2	木	○	麦ごはん	メンチカツ ポークカレー オレンジ	とり肉 ぶた肉 大豆粉	牛乳 ｽﾏｲﾙ	にんじん	玉ねぎ オレンジ	米 麦 パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖	油	891 29.2 24.8 2.2
3	金	○	ごはん	とり肉のパンパンジー焼き キムチなべスープ 中華サラダ	とり肉 がんもどき ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし はくさい キムチ きゅうり きくらげ	米 砂糖 マロニー	ごま油 ごま油	806 35.7 24.1 3.4
6	月	○	ごはん	あかうおの照り焼き かきたま汁 肉じゃが お月見ゼリー	赤魚 とうふ とり肉 卵 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	793 33.4 16.0 2.2
7	火	○	うどん	五目うどん汁 こまつなのいそかあえ 大学芋 りんごヨーグルト  ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉 油揚げ なると かつお節	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ もやし しいたけ	うどん 砂糖 さつまいも	ごま油	793 28.3 18.0 3.1
8	水	○	ごはん	ぶた肉のおろしソース焼き とうふと玉ねぎのみそ汁 かき	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ かき	米 でん粉 砂糖		810 32.8 24.9 2.3
9	木	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き すまし汁 ブロッコリーのアーモンドあえ	とり肉 とうふ ハム かまぼこ	牛乳	パセリ ほうれんそう にんじん ブロッコリー こまつな	レモン汁 しいたけ ねぎ	米 砂糖	アーモンド 油	775 35.3 24.5 2.8
10	金	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き風炒め とり肉とこんさいのけんちん汁 キャベツのおかかあえ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎ りんご だいこん ごぼう キャベツ しょうが もやし ねぎ	米 砂糖 さといも ゼリー	ごま油 ごま	810 30.5 22.0 2.6
14	火	○	丸パン(横割)	しろみざかなのフライ (ﾀﾙﾀﾙｰｽ) ポークビーンズ キャベツと大根のサラダ	たら 白いんげん豆 ぶた肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ だいこん きゅうり コーン キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖パン粉	油 生クリーム ドレッシング タルタルソース	867 32.4 33.8 2.3
15	水	○	ごはん	とり肉の照り焼き とうふとわかめのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮	とり肉 とうふ 油揚げ みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油	821 37.6 22.9 3.3
16	木	○	ごはん	ぶた肉とネギきょうだい中華いため わかめとトックのスープ ツナとほうれん草のごまあえ ぶどうゼリー	ぶた肉 とり肉 ちくわ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 ゼリー トック	ごま油 ごま	842 29.6 22.2 3.0
17	金	○	さつまいも ごはん (ごましお)	めばるのピリから焼き とん汁 もやしのあえもの ばくがゼリー  ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	めばる ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ もやし ごぼう コーン きゅうり	米 さつまいも 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	779 31.9 16.1 2.9
20	月	○	ごはん	そぼろどんの具 ごぼうのたまごとし汁 キャベツのたくあんあえ コアヨーグルト	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 とうふ なると かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん	グリーンピース ごぼう えのきだけ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 砂糖 でん粉	ごま油	837 36.1 22.2 3.2
21	火	○	中華麺	にらまんじゅう みそラーメンスープ パンパンジーサラダ セノビーゼリー	ぶた肉 大豆 なると みそ とり肉 砂糖	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり	中華麺 ゼリー 小麦粉 砂糖	油 ドレッシング	783 36.4 19.6 3.4
22	水	○	ごはん	あじの磯辺フライ (ﾌｻｰ) ほうれん草とじゃが芋のみそ汁 れんこんのきんぴら	あじ 油揚げ みそ とり肉	牛乳 あおさ	ほうれんそう にんじん いんげん	玉ねぎ れんこん	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	799 31.7 17.3 2.6
23	木	○	ごはん	ぎょうざ はっほうさい 中華あえ 焼きプリンタルト	とり肉 ぶた肉 いか えび 卵 大豆粉	牛乳	にんじん にら	はくさい 玉ねぎ しいたけ きゅうり きくらげ キャベツ	米 でん粉 マロニー 砂糖 小麦粉 タルト	ごま油 油 ごま	847 31.6 22.5 2.3
24	金	○ ﾄﾚｰﾅｰ	ごはん	ほうれん草オムレツ ハヤシル グリーンサラダ (ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ)	卵 ぶた肉	牛乳 ｽﾏｲﾙ	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ﾏﾔｼﾙ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	858 27.1 27.4 2.3
27	月	○	ごはん	とり肉のしょうが焼き のっぺい汁 こまつなごまあえ	とり肉 とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	りんご だいこん しいたけ キャベツ しょうが ねぎ	米 でん粉 砂糖	ごま	791 34.7 23.5 2.9
28	火	○	アーモンド トースト	にくだんごてりやきソース クリームシチュー イタリアンサラダ (ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ)	とり肉 ベーコン ツナ ぶた肉	牛乳 ｽﾏｲﾙ	にんじん パセリ	玉ねぎ ﾏﾔｼﾙ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン アーモンド 油 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	797 30.0 37.2 2.9
29	水	○	ごはん	とり五目どんの具 ぶた肉とにらのみそ汁 やさしいごまあえ	とり肉 油揚げ ぶた肉 みそ 卵	牛乳	にんじん にら こまつな	しいたけ ごぼう 玉ねぎ キャベツ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま	796 29.9 18.0 3.2
30	木	○	伊能歌舞伎米	千葉県産いわしのねぎソースがけ さつまいものみそ汁 のりマヨサラダ 千葉にんじんゼリー	いわし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん キャベツ れんこん	米 砂糖 さつまいも ゼリー でん粉	油 ごま油 ごま ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	808 30.3 22.9 2.5
31	金	ｼｮｱ	キャロット ピラフ	ハンバーグデミグラスソース コーンとかぼちゃのスープ こんにゃくサラダ (ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ) ハロウィンデザート	とり肉 ぶた肉	ｼｮｱ 牛乳 ｽﾏｲﾙ わかめ	にんじん 赤ピーマン かぼちゃ パセリ 	しめじ 玉ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 でん粉 プリン	油 ﺗﾚｯｼﾝｸﾞ	899 29.9 21.6 3.2

★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。

10月10日は
目の愛護デー



さかな
魚の脂(あぶら)は、すごい!

さかな
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。

今月の地元産は

【さつまいも】
伊藤耕佑 (川上)

学校給食摂取基準
(中学校)

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

月平均

813
32.3
22.9
2.8

9月分の給食費振替日は、10月31日です。
お早目に口座への入金をお願いします。