



日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもちにエネルギーの もとになる食品		おもちに体をつくる もとになる食品		おもちに体の調子を整える もとになる食品		栄養価(えいようか)					
			主 食	主 菜・副 菜	デ ザ ー ト	米・パン 麺類・手類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆腐品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	エ ネ ル ギ ー	たん ばく 質	脂 質	カル シウ ム	鉄	塩 分
1	水	○	ごはん	鯖の香り焼き ごまあえ じゃが芋の味噌汁	ぶどうゼリー	こめむぎ、 さとう、 じゃがいも	あぶら、 ごま	さば、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ	こまつな、 にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、 もやし	683	26.3	28.0	348	3.0	1.8
4年校外学習・6年保護者試食会				肉団子のもち米蒸し 小松菜のナムル 韓国風味味噌汁		こめむぎ、 でんぶふん、 さとう、 もちこめ	ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 とりにく、 だいず、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	こまつな、 にんじん、 にら	たまねぎ、ながねぎ、 しいたけ、しょうが、 もやし、キャベツ、えのき、 にんにく、みかん	631	26.7	19.9	347	2.7	2.2
1年校外学習	金	○	はちまきロール	秋の香りシチュー わかめサラダ 小魚&アーモンド	きょうほう 巨峰	★はいがパン、 さつまいも、 こめむぎ、 さとう	あぶら、 バター・ごま、 ★アーモンド	とりにく、 いんげんま、 ★チーズ、 わかめ、にぼし	ぎゅうにゅう、 ★クリーム、 ★チーズ、 わかめ、にぼし	にんじん、 かぼちゃ、 ブロッコリー	しめじ、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 きゅうり、きよほう	637	28.6	21.5	413	2.3	2.7
十五夜献立	6月	○	里芋とじゃこ のごはん	干糠焼き おかかあえ 根菜汁	じゅうごや 十五夜ゼリー	こめもちこめ、 さといも、 さとう、 にんにく	あぶら、 ごまあぶら	★たまご、 とりにく、 けずりふし、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	にんじん、 こねぎ、 こまつな、 ほうれんそう	たまねぎ、もやし、 キャベツ、だいこん、 ごぼう、れんこん、 ながねぎ	602	23.8	21.1	370	5.0	2.4
市内音楽発表会	7火	○	コスタリカ ライス	揚げごぼうサラダ 小魚	グレープ フルーツ	こめむぎ、 でんぶふん、 さとう	★バター、 あぶら、 ごま	だいず、 とりにく、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 ピーマン、 パプリカ、 トマト、みずな	たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ、グレープフルーツ	602	26.6	20.7	396	2.4	1.9
8水	○		豆腐の うま煮丼	きりぼし、だいこん、 切干大根のナムル 白菜のスープ	ヨーグルト	こめむぎ、 さとう、 でんぶふん	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	とうふ、ハム ぶたにく、 ★うずら卵	ぎゅうにゅう、 ★ヨーグルト	にんじん、 チンゲンサイ、 こまつな	たまねぎ、しめじ、 ながねぎ、しいたけ、 にんにく、しょうが、キャベツ、 もやし、きゅうり、 もろこし、だいこん、はくさい	615	26.3	18.3	394	5.5	3.0
9木	○		ごはん	ししゃものフリッター もやしのナムル 豚汁	オレンジ	こめむぎ、 こもぎこさとう、 しいたけ、 にんにく	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう、 しいやも、 ★チーズ	こまつな、 にんじん	もやし、ごぼう、 だいこん、ながねぎ、 オレンジ	601	25.5	20.6	476	3.4	1.9
目の愛護デー献立	10金	○	スパゲティ ナポリタン	コールスローサラダ	こめこ 米粉の ブルーベリーケーキ	スパゲッティ、 さとう、 こめこ	マーガリン、 あぶら、 ★バター	ハム、 ベーコン、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	にんじん、 ピーマン、 トマト	たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、にんにく、 きゅうり、 レモン、ブルーベリー	670	21.7	26.5	310	2.0	2.7
あひこ産野菜の日	14火	○	キムタク ごはん	揚げ餃子 ナムル 豆腐とわかめのスープ	みかん	こめむぎ、 ぎょうざの皮	ごまあぶら、 あぶら、 ごま	ぶたにく、ハム あぶらあげ、 とりにく、とうふ、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、 こまつな	たくあん、はくさい、 ながねぎ、もやし、 たまねぎ、コン、 しょうが、みかん	616	22.8	24.1	369	2.3	3.1
市内陸上大会	15水	○	ごはん	手作りのり佃煮 鶏肉と野菜のごま煮 きのこの味噌汁	かき 柿	こめむぎ、 さとう、 にんにく、 じゃがいも	あぶら、 ごま	とりにく、 ★うずら卵 なまあげ、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、 のり	にんじん、 さやいんげん	だいこん、ごぼう、 えのき、なめこ、しめじ、 ながねぎ、かき	603	23.1	18.2	383	3.5	3.1
就学時健診	16木	○	マーボー丼	ハンサンスー 小魚&カシューナッツ	マスカット ゼリー	こめむぎ、 さとう、 でんぶふん、 はるさめ	あぶら、 ごまあぶら、 ★カシューナッツ	とうふ、 ぶたにく、 だいず、みそ	ぎゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 にら	しいたけ、ながねぎ、 しょうが、にんにく、 きゅうり、もやし	636	25.4	21.4	434	6.3	2.5
17金	○		ココア 揚げパン	手作りワントンスープ ツナコーンサラダ	バナナ	★コッペパン、 さとう、 ワントンの皮	あぶら、 ごまあぶら	ぶたにく、 とりにく、 なると、 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん、 チンゲンツァイ	ながねぎ、しょうが、 はくさい、だいの、 キャベツ、きゅうり、 しょうが、バナナ	654	23.2	23.8	310	2.0	3.0
20月	○		秋刀魚ごはん	里芋のそぼろ煮 かぶの味噌汁	みかん	こめむぎ、 でんぶふん、さとう、 さといも、 じゃがいも	あぶら、 ごま	さんま、 とりにく、 だいず、みそ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	しょうが、たまねぎ、 かぶ、ながねぎ、みかん	657	24.7	21.9	358	3.2	2.4
21火	○		チキンライス	おからのキッシュ キャベツとパプリカのスープ	グレープ フルーツ	こめむぎ、 じゃがいも	あぶら、 ★バター	とりにく、 おから、 ベーコン、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★チーズ、 ★クリーム	にんじん、 トマト、 ほうれんそう、 こまつな	たまねぎ、グリーンピース、 マッシュルーム、しめじ、コン、 キャベツ、グレープフルーツ	601	25.6	22.7	361	2.2	2.7
22水	○		ごはん	家常豆腐 中華風コーンスープ 小魚&アーモンド	りんご	こめむぎ、 さとう、 でんぶふん	あぶら、 ごまあぶら、 みそ、 ★アーモンド	ぶたにく、 なまあげ、 みそ、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 チンゲンツァイ	しいたけ、ながねぎ、 たけのこ、にんにく、 しょうが、コン、りんご	657	29.2	24.6	510	3.6	2.8
指導室訪問	23木	○	コッペパン	鶏フライ コーンサラダ ウィンナー入り野菜スープ	ひとくち はちみつ レモンゼリー	★コッペパン、 こめむぎ、 パンこさとう	あぶら	あじ、 ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん、 ほうれんそう	コン、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ	601	28.7	22.3	317	4.0	3.0
24金	○		ごはん	とり天 さつま揚げと蒟蒻の金平 白菜の味噌汁	オレンジ	こめむぎ、 でんぶふん、 さとう、 にんにく、 じゃがいも	あぶら、 ごま	とりにく、 ★たまご、 ぶたにく、みそ、 さつま揚げ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 きわかめ	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	しょうが、ゆず、ごぼう、 はくさい、ながねぎ、 オレンジ	603	26.3	17.9	334	2.6	2.6
27月	○		焼き肉炒飯	カマスのチーズ春巻き 豆腐とキャベツのスープ	みかん	こめむぎ、 さとう、 はるまきの皮、 でんぶふん	あぶら、 ごま、 ごまあぶら	ぶたにく、 かまぼこ、 ★たまご、 かます、とうふ	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	にんじん、 ピーマン、 こまつな	にんにく、しょうが、 ながねぎ、キャベツ、 みかん	637	30.8	23.1	385	1.9	2.5
あひこ産野菜の日	28火	○	きつね餅 うどん	小松菜とツナのごまあえ	手作り スイートポテト	うどん、 さとう、 さつまいも	ごま、 ★バター	とりにく、 ツナ、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★れんこん、 ★クリーム	にんじん、 こねぎ、 こまつな	だいこん、ながねぎ、 しいたけ	604	20.0	22.5	401	2.6	2.6
29水	○		ごはん	鱈のポテトチーズ焼き ゴマドレサラダ わかめとコーンのスープ	バナナ	こめむぎ、 じゃがいも、 さとう、 でんぶふん	マヨネーズ、 ごまあぶら、 あぶら、 ごま	たら、 とりにく、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★ヨーグルト、 ★チーズ、 わかめ	パセリ、 にんじん	たまねぎ、もやし、 キャベツ、きゅうり、 コン、しょうが、バナナ	635	32.3	18.2	420	1.8	2.6
30木	○		ごはん	レバーと薩摩芋の味噌がらめ 冬瓜と卵のスープ 小魚&カシューナッツ	グレープ フルーツ	こめむぎ、 さつまいも、 でんぶふん、 さとう	あぶら、 ごま、 ★カシューナッツ	レバー、 だいず、 みそ、とうふ、 とりにく、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 こまつな	しょうが、とうが、 グレープフルーツ	642	30.1	18.3	364	7.7	2.0
ハロウィン献立	31金	○	ごはん	手作り南瓜クロック コーン入りおひたし 卵のすまし汁	ひとくち マンゴーゼリー	こめむぎ、 じゃがいも、 こめむぎ、 パンこ、 でんぶふん	あぶら	いんげんま、 ベーコン、とうふ、 とりにく、 かまぼこ、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	かぼちゃ、 にんじん、 こまつな、 にら	たまねぎ、もやし、 コン、ながねぎ	645	24.6	17.3	366	5.2	2.3

★食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。
※アレルギーの原因になるアレルギー食品には★表示をしてあります。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

今月の平均栄養価

629

26.0
(16%)21.5
(30%)

380

3.4

2.5

【お知らせ】今月は我孫子産コシヒカリが「新米」に替わります。収穫したてのお米の味をしっかりと味わいましょう！
今月の行事食
★6日(月)は十五夜です。別名「芋名月」なので、里芋とじゃこを入れた我孫子産のもち米入りのご飯が出ます！
★10日(金)は目の愛護デーです。我孫子産米粉で作った目の健康に良いブルーベリー入りのケーキが出ます！
★31日(金)はハロウィンです。南瓜をつぶした手作りのクロックやパンプキンのかまぼこの入ったすまし汁が出ます！

文部科学省基準
栄養価(中学生)

650

エネルギーの
13~20%エネルギーの
20~30%

350

3.0

2.0
未満