

10月 献立表

令和8年度
我孫子市立湖北中学校

日・曜日	献立名				おもな材料とその働き							栄養価					
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類	糖質						
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」 19日からは『新米』です。 新米を白飯で、香りとうまみを味わいましょう！		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質							
1木	○	【体育祭】 ねぎ塩豚丼	南瓜のみそ汁 青のり小魚	りんごゼリー	豚肉 油揚げ	豆腐 みそ	牛乳 青のり小魚	ピーマン パプリカ かぼちゃ ごま	ねぎ しょうが レモン汁 えのき茸	米 麦 片栗粉 ゼリー	油 ごま	737	31.2	19.8	465	7.7	2.8
2金	○	【我孫子産野菜の日】 ビビンバ	さつま汁 チーズ	フレッシュブルー	豚肉 みそ	豆腐 みそ	牛乳 チーズ	ごま にんじん	ぜんまい だいこん ねぎ 生ブルー	米 麦 砂糖 さつまいも	油 ごま	756	31.3	18.5	521	4.3	3.3
5月	○	ツナピラフ	キャベツとポテトのスープ 煮干し	パイナップルケーキ	いか 豚肉	ツナ 卵	牛乳 煮干し	にんじん パプリカ ごま	たまねぎ えだまめ キャベツ しょうが パイナップル	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 バター	804	30.1	23.9	376	2.7	3.3
6火	○	シナモン アーモンド トースト	クラムチャウダー わかめサラダ	梨	あさり ベーコン ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ マヨネーズ きゅうり コーン 梨	食パン じゃがいも 米粉 砂糖	グラニュー糖 マーガリン アーモンド アーモンド粉 油	866	30.1	35.5	431	6.8	3.9	
7水	○	【市内音楽発表会】 麦ご飯	レバーとじゃがいものみそがらめ だいこんのキムチ漬 もずく入りかきたま汁	きな粉大豆	豚レバー 豆腐 大豆 きな粉	牛乳 もずく	にんじん ごま	しょうが えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	772	30.3	21.5	399	9.3	2.6	
8木	○	麦ご飯	さばの竜田揚げ ひじきの五目煮 さつま芋のみそ汁	巨峰	さば 鶏肉 油揚げ ちくわ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ごま	しょうが たまねぎ 巨峰	米 麦 片栗粉 砂糖 さつまいも	油 ごま	854	35.2	29.5	356	3.6	3.4	
9金	○	わかめご飯	大豆入り肉じゃが きやべつの味噌汁	ブルーベリータルト	豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 みそ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま	860	31.2	23.5	445	10.2	3.9	
13火	○	ボークカレーライス	水菜とじゃこのオクラ アーモンド	パイナップル	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん みずな	たまねぎ しょうが だいこん もやし パイナップル	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 ごま アーモンド	890	31.7	30.4	450	3.9	2.8	
14水	○	さんまご飯	おからの和風キッシュ もやしのお浸し けんちん汁	オレンジ	さんま ベーコン おから 豆腐 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	いんげん にんじん みずな ごま	しょうが たまねぎ しめじ もやし だいこん ねぎ オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま バター	799	30.9	31.1	430	4	2.9	
15木	○	麦ご飯	納豆 肉豆腐 大根のみそ汁 煮干し	柿	納豆 豚肉 焼き豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごま	はくさい ねぎ 干し椎茸 だいこん かき	米 麦 砂糖 しらたき	油	771	36.3	22.1	528	5.1	3.1	
10月16日は「世界食糧デー」今日の給食の国産の割合は何%くらいでしょう？																	
16金	○	【我孫子産野菜の日】 しめじご飯	ししゃものごま揚げ じゃがいもの煮ころがし 我孫子の秋の味噌汁	りんご	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん ごま	しめじ えだまめ はくさい ねぎ なす りんご	米 麦 砂糖 薄力粉 片栗粉	油 ごま バター	751	32.7	22.8	498	3.5	3.5	
19月	○	ご飯	鯖のねぎみそ焼き 鶏肉と野菜のごま煮 かきたま汁	オレンジ	さわか 白みそ 鶏肉 生揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん ごま	しょうが ねぎ ごぼう だいこん えのき茸 オレンジ	米 麦 片栗粉	油 ごま	776	38	21.8	462	5.3	2.6	
20火	○	ご飯	ごぼうコロッケ 切り干し大根のナムル 豆腐の味噌汁	ブルー	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごま	ごぼう たまねぎ 切干し大根 キャベツ きゅうり ねぎ 生ブルー	米 麦 砂糖 薄力粉 パン粉	油 ごま	843	26.1	23.9	442	5.4	3.7	
21水	○	チキンクリーム スパゲティ	わかめサラダ 煮干し	米粉の キャロット ケーキ	鶏肉 ベーコン ツナ 卵 チーズ 生クリーム	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり 干しぶどう	スパゲティ 米粉 砂糖 薄力粉 はちみつ	油 ごま バター	838	35	28.6	450	2.7	2.9	
22木	○	ご飯	鯖の味噌煮 小松菜ときのこの和え物 なすと玉葱のみそ汁 チーズ	グレープフルーツ	さば みそ ハム 油揚げ	牛乳 チーズ	ごま にんじん	ねぎ しょうが もやし しめじ なす たまねぎ グレープフルーツ	米 砂糖	油 ごま	743	32.3	22	420	3.8	3.3	
23金	○	【十三夜の献立】 栗ごはん	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 茎わかめの金平 大根とかまぼこのかき卵汁	柿	豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 くきわかめ	にんじん ごま	だいこん えのき茸 しめじ ごぼう ねぎ かき	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	747	23.4	20.8	447	4.9	3.2	
26月	○	麦ご飯	手作りじゃこふりかけ 生揚げとキャベツのみそ炒め もやしのみそ汁	バナナ	かつお節 豚肉 生揚げ みそ 油揚げ	牛乳 じゃこ	にんじん ピーマン ごま	キャベツ ねぎ 干し椎茸 もやし しょうが だいこん バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	742	31	21.2	521	4.5	2.9	
27火	○	麦ご飯	五目卵焼き 野菜炒め じゃがいものみそ汁 煮干しアーモンド	りんご	卵 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん チンゲン菜 ごま	たまねぎ 干し椎茸 しょうが しめじ キャベツ たけのこ りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	776	33	24.3	411	3.9	3.2	
28水	○	豆腐の旨煮丼	ホッケの油淋鶏ソース チーズ	グレープフルーツ	豆腐 うずら卵 ほっけ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しょうが しめじ グレープフルーツ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	871	39.4	30.2	456	4.1	3	
29木	○	黒糖パン	パンプキンシチュー 枝豆サラダ 煮干し	かぼちゃ クリームもち	鶏肉 チキン素 豆腐	牛乳 ひじき 煮干し	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ マヨネーズ しょうが もやし えだまめ	パン じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 バター ごま	825	31.5	28	479	3.2	3.4	
30金	○	【1年生校外学習】 【我孫子産野菜の日】 麦ご飯	しいらの紅葉焼き 里芋のそぼろ煮 田舎汁	菊花みかん	しいら 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん ごま	たまねぎ だいこん ねぎ みかん	米 麦 さといも 砂糖	油 エッグ	781	34.5	18.3	404	5.1	2.6	

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。
☆エッグゲアは、卵不使用のマヨネーズ風調味料です。

【ご家庭にお願い】 給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、
各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手
を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

今月の平均栄養価	800	32.2 18.1%	24.7 27.8%	447	5	3.2
文部科学省基準栄養価 (たんぱく質・脂質は エネルギーに対する割合%)	830	13~20 %	20~30 %	450	4.5	2.5 未満

 月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

10月23日 十三夜

 給食のお米は、我孫子産 10月中旬から新米です！

ごはんで栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。
また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。

21日のキャロットケーキは、JA東葛ふたば農協から無償提供いただいた我孫子産コシヒカリの米粉を使います。シチューのろみや揚げ物の衣などいろいろな料理にも活躍！お楽しみに。