

10月 献立表

令和7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・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	
		お米は毎回 「我孫子産のコシヒカリ」			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								
1 水	○	麦ごはん	チリコンカーネ コーン入り野菜スープ いりこ	パイナップル	大豆 豚肉 豚レバー	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん トマト キャベツ こまつな	たまねぎ トマト缶 こまつな	しょうが コーン パイナップル	米 米粉 じゃがいも	油	817	38.4	20.8	418	5.2	2.9	
2 木	○	麦ご飯	五目卵焼き 野菜炒め じゃが芋のみぞ汁 いりこアーモンド	巨峰	卵 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 油揚げ ひじき 煮干し	にんじん にねぎ チキンソテー こまつな	たまねぎ しげじ チキンソテー こまつな	干し椎茸 えのき豆 たけのこ 巨峰	米 甘酒 砂糖	油 アーモンド	780	33.6	24.3	428	4.2	3.2	
3 金	○	きな粉揚げパン	いりどり野菜のミートソース焼き せんぎり野菜スープ	オレンジ	きな粉 大豆 ハム かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん バジル パリカ	かぶちゃん にんじん バジル	なす えのき豆 たまねぎ キャベツ オレンジ	パン 砂糖	油	907	37.4	34.6	509	3.7	4.2	
6 月	○	【十五夜の献立】 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	月見 みたらし団子	豆腐 豚肉 卵 茎わかめ	牛乳 麦わらめ	にんじん こまつな	だいこん こまつな	えのき豆 しげじ ねぎ	米 片栗粉 こんにゃく だんご	砂糖 ごま	802	24.4	20.9	448	5.2	4.1	
7 火	○	【我孫子産野菜の日】 親子丼	我孫子産野菜 豚汁 いりこ	黒糖アーモンド	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 小袋のり 煮干し	にんじん 糸みづば にんじん	たまねぎ 糸みづば だいこん	干し椎茸 ねぎ ごぼう	米 砂糖 アーモンド	油 黒砂糖	871	37.7	29.9	459	5.4	2.7	
8 水	○	【市内音楽発表会】 麦ご飯	さばの童田揚げ ひじきの五目煮 さつま芋のみぞ汁	柿	さば みそ 鶏肉	油揚げ 牛乳 わかめ ひじき	にまつな にんじん	しょうが	たまねぎ 柿	米 麦 砂糖	油	859	35.3	29.5	357	3.6	3.4	
9 木	○	麦ご飯	納豆 肉豆腐 大根のみぞ汁	りんご	納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい えのき豆	干し椎茸 だいこん りんご	米 麦 砂糖	油	755	34.8	21.9	467	4.7	3	
14 火	○	わかめご飯	レバニラ炒め だいこんのキムチ漬 トック入りスープ	ブルーベリー ゼリー	豚レバー 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン にら チキンソテー	もやし しげじ ねぎ えのき豆	たまねぎ きゅうり ねぎ えのき豆	米 片栗粉 トック ゼリー	油 ごま油	738	27.4	15.9	308	9.1	3.3	
15 水	○	ツナピラフ	キャベツとポテトのスープ いりこ	我孫子の米粉の キャロット ケーキ	いか 豚肉	ツナ 卵	牛乳 煮干し	にんじん パリカ こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ セロリー しづどう	米 麦 米粉 薄力粉 砂糖	油 バター	855	29.8	25.3	416	2.6	3.2	
16 木	○	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?	麦ご飯	鯖の味噌煮 小松菜ときのこの和え物 なすと玉葱のみぞ汁 チーズ	グレープフルーツ	さば みそ ハム	牛乳 油揚げ チーズ	にまつな にんじん	ねぎ しげじ なす たまねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	827	30.7	31	423	3.7	3.4	
17 金	○	麦ご飯	韓国りのり 大豆入り肉じゃが きやべつのみぞ汁 いりこアーモンド	ひとくちゼリー	豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 韓国りのり 煮干し	にんじん いんげん えのき豆	たまねぎ キャベツ ねぎ	干し椎茸 ねぎ	米 麦 砂糖	油 アーモンド	778	32.9	19.2	399	6.8	3.1	
20 月	○	ポーク カレーライス	水菜とじゃこのサラダ 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 だいこん もやし	干し椎茸 だいこん ハイナップル	米 麦 薄力粉 砂糖	油 バター ごま アーモンド	885	32.3	29.3	467	4	2.8
21 火	○	【1年生校外学習】 麦ご飯 我孫子産野菜	ごぼうコロッケ 切り干し大根のナムル 豆腐のみぞ汁	ひとくちゼリー	豚肉 卵 ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ きゅうり ねぎ	切干し大根 キャベツ きゅうり ねぎ	米 麦 砂糖 薄力粉 砂糖	油 ごま	843	26.3	24.1	439	7.9	3.7	
22 水	○	豆腐の旨煮丼	ホッケの油淋鶏ソース チーズ	菊花みかん	豆腐 豚肉 うずら卵 ほっつけ	牛乳 チーズ	にんじん チキンソテー みかん	たまねぎ ねぎ 干し椎茸 みかん	干し椎茸 しげじ ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 薄力粉 油	油 ごま	873	39.3	30.2	458	4.2	3	
23 木	○	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 チーズ	干しブールーン	さんま おから 豆腐	ベーコン 卵 牛クリーム チーズ	牛乳 牛クリーム チーズ	いんげん にんじん ねぎ みずな	しょうが たまねぎ しげじ ごぼう	米 麦 砂糖 片栗粉 薄力粉	油 ごま	831	30.3	32.3	513	4.6	3.1	
24 金	○	麦ご飯	魚のねぎみぞ焼き 鶏肉と野菜のごま煮 かきたま汁	オレンジ	さわら 白みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 生揚げ 卵	にんじん いんげん こまつな	にんにく ごぼう だいこん オレンジ	しげじ ねぎ ごぼう だいこん えのき豆	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	781	38.4	22	476	6.4	2.7	
27 月	○	キムチチャーハン	かぼちゃの揚げ煮 わかめとコーンのスープ 青のり大豆	ヨーグルト	豚肉 卵 大豆	牛乳 わかめ 青のり ヨーグルト	にんじん セシング葉 かぼちゃ	ねぎ にんにく セシング葉 えのき豆	にんにく しげじ たまねぎ コーン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	820	29.3	22.5	634	7.9	3.8	
28 火	○	チキン クリームソース スパゲティ	わかめサラダ いりこ	手作り パイナップルケーキ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ 牛クリーム	牛乳 スキムミルク チーズ 牛クリーム	にんじん パリカ きゅうり	エリンギ コーン にんにく キャベツ ハイナップル	スパゲティ 米粉 砂糖 薄力粉 バター ごま	油 バター ごま	829	35.8	29.7	503	2.8	3	
29 水	○	しめじご飯	ししゃものごま揚げ じゃがいもの煮こごし もずく入りかきたま汁	柿	鶏肉 卵	油揚げ なると 卵	にんじん いんげん ねぎ もずく	しめじ ねぎ ごぼう だいこん	だまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 薄力粉 バター	油 ごま	756	32.6	23.4	551	5.1	3.6	
30 木	○	麦ご飯	手作り青菜ふりかけ ますの紅葉焼き 里芋のそぼろ煮 田舎汁	菊花みかん	かつお節 鶏肉 大豆 豆腐	ます 牛乳 じゃこ みそ	にんじん いんげん ねぎ	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 さといも じゃがいも	ごま 油 エッグケイ油	814	37.3	22.1	482	5.8	3	
31 金	○	【ハロウィンの献立】 黒糖パン	いちごジャム パンブキンシチュー 枝豆サラダ いりこ	かぼちゃ クリームもち	鶏肉 チキン水煮	牛乳 ひじき 煮干し	かぼちゃ にんじん フロッコリー	えだまめ たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも 砂糖 バター ごま	パン 薄力粉 砂糖 バター ごま	768	29.2	27.2	458	2.9	3.1		

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

☆10日(金)は、職員研修のため給食はありません。

【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、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものを用意ください。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

文部科学省基準栄養価

15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の米粉を使います。シチューのど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。

運動能力アップのかぎは食事

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体をつくりたり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。

運動と食事Q & A

Q.練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A. 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。

給食のお米は、我孫子産

10月下旬から新米です!

ごはんでは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B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に富んだ食事を楽しみましょう。

