

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	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・糖類	炭水化物	脂質								
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	鶏肉	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん トマト缶 こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ	にんにく コーン パイナップル	米 麦 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 じゃが芋のみそ汁 いりこアーモンド	巨峰	卵 鶏肉 みそ	豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん こねぎ チンゲン菜 こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ しょうが	えのき豆 たけのこ 巨峰	米 麦 甘酒 じゃがいも	砂糖 アーモンド	油	780	33.6	24.3	428	4.2	3.2	
3金	○	きな粉揚げパン	いろ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 かまぼこ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パプリカ	なす マッシュルーム キャベツ	えのき豆 たまねぎ 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 まわりの金平 大根とかまぼこのかき卵汁	月見 みたらし団子	豆腐 かまぼこ	豚肉 卵	牛乳 まわりの金平	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	えのき豆 しめじ	米 片栗粉 だんご	砂糖 こんにゃく	油 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	豚汁 いりこ	黒糖アーモンド	鶏肉 凍り豆腐 みそ	油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 小豆のり 煮干し	にんじん 糸みつば	たまねぎ だいこん ごぼう	干し椎茸 ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 黒砂糖	麦 アーモンド	油	871	37.7	29.9	459	5.4	2.7	
8水	○	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	柿	さば みそ 鶏肉	油揚げ 大豆 ちくわ	牛乳 わかめ ひじき	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ	柿	米 かたくり粉 さつまいも	麦 砂糖	油	859	35.3	29.5	357	3.6	3.4	
9木	○	麦ご飯	納豆 肉豆腐 大根のみそ汁	りんご	納豆 焼き豆腐 みそ	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい えのき豆 だいこん	ねぎ 干し椎茸 りんご	米 しらたき 砂糖	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 ピーマン にら チンゲン菜	もやし しょうが はくさい 干し椎茸	たまねぎ だいこん えのき豆	にんにく きゅうり えのき豆	米 片栗粉 トック ゼリー	麦 砂糖 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 キャラット ケーキ	いか 豚肉	ツナ 卵	牛乳 煮干し	にんじん パプリカ こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ しょうが	マッシュルーム コーン セロリ	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖	麦 米粉 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%くらいでしょうか？ 麦ご飯	鯖の味噌煮 小松菜ときのこの和え物 なすと玉葱のみそ汁 チーズ	グレープフルーツ	さば ハム	みそ 油揚げ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが しめじ えのき豆	たまねぎ なす たまねぎ グレープフルーツ	もやし たまねぎ	米 砂糖	麦 油 ごま	827	30.7	31	423	3.7	3.4	
17金	○	麦ご飯	韓国のり 大豆入り肉じゃが きゃべつのみそ汁 いりこアーモンド	ひとくちゼリー	豚肉 油揚げ	大豆 みそ	牛乳 韓国のり 煮干し	にんじん いんげん	たまねぎ えのき豆 キャベツ ねぎ	もやし ねぎ	米 じゃがいも しらたき 砂糖	麦 アーモンド	油	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	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 パイナップル	しょうが もやし にんにく パイナップル	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖	麦 薄力粉 ごま アーモンド	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	【我孫子産野菜の日】 ごぼうコロッケ 切り干し大根のナムル 豆腐のみそ汁	ひとくちゼリー	豚肉 ハム みそ	卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	干し椎茸 えのき豆	米 じゃがいも 砂糖 マッシュポテト 薄力粉	麦 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 うずら	豚肉 ほうけ	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 みかん	干し椎茸 にんにく	米 砂糖 薄力粉	麦 片栗粉	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	干しブルー	さんま おから 豆腐	ベーコン 卵	牛乳 生クリーム チーズ	いんげん にんじん こねぎ みずな	しょうが たまねぎ だいいん ねぎ 干し椎茸	しめじ ごぼう	米 片栗粉 じゃがいも	麦 砂糖	油 ごま バター	831	30.3	32.3	513	4.6	3.1	
24金	○	麦ご飯	魚のねぎみそ焼き 鶏肉と野菜のごま煮 かきたま汁	オレンジ	さわか 鶏肉 豆腐	白みそ 生揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	にんにく ごぼう オレンジ	しょうが だいこん えのき豆	ねぎ えのき豆	米 じゃがいも こんにゃく 片栗粉	麦 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 豆腐	卵 大豆	牛乳 わかめ 青のり	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	ねぎ はくさい にんにく たまねぎ えのき豆	にんにく しょうが コーン	しょうが たまねぎ キャベツ コーン	スパゲティ 米粉 砂糖 薄力粉	麦 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 ツナ	ベーコン 卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パプリカ ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり コーン パイナップル	えりんぎ キャベツ パイナップル	スパゲティ 米粉 砂糖 薄力粉	麦 薄力粉	油 バター ごま	829	35.8	29.7	503	2.8	3	
29水	○	しめじご飯	ししやものごま揚げ じゃがいもの煮ころがし もずく入りかきたま汁	柿	鶏肉 なると 卵	油揚げ 豆腐	牛乳 ししやも もずく	にんじん いんげん こまつな	しめじ かき えだまめ たまねぎ	えのき豆	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	麦 薄力粉 じゃがいも	油 バター	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 豆腐	ます 大豆 みそ	牛乳 じゃこ	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ にんじん ごぼう みかん S	だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	麦 さといも	油 ごま	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 パンキンシュチュウ 枝豆サラダ いりこ	かぼちゃ クリームもち	鶏肉	チキン液	牛乳 ひじき 煮干し	かぼちゃ にんじん パプリカ	えだまめ しょうが たまねぎ もやし	マッシュルーム	パン 薄力粉 ジャム	麦 砂糖	油 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。
☆エッグクエアは、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協力ください。

今月の平均栄養価	821	32.9 16.0%	25.7 28.2%	449	5	3.2
文部科学省基準栄養価 (10歳未満・成長期 エネルギーに対する割合%)	830	13~20 9%	20~30 9%	450	4.5	2.5 未満

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。体をつくったり、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。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、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。



15日のキャラットケーキは、JA東葛ふたば農協から無償提供いただいた我孫子産米の米粉を使います。シチューのとうもろこしや揚げ物の衣など、いろいろな料理にも活躍！お楽しみに。