

10月予定献立表

10/15、10/28は代休のため
給食はありません。

令和元年度
流山市立東部中学校

○はしの日、必ずはしを持ってきましょう。

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
					肉 魚 卵 大豆 豆類 大豆製品	牛乳 小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 (淡色野菜) 果物	穀類 いも類 砂糖類	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質 (g)	加減量 (mg)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	火			切干大根のピビンバ 春雨スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲンサイ	長ねぎ 切干大根 にんにく しょうが 大まきやし レモン しいたけ ぶなしめじ	米 砂糖 春雨 ゼリー	ごま油 ごま	825 Kcal	
2	水			ココア揚げパン オムレツのベジタブルソースか ポトフ	卵 ベーコン 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 ピーマン かぶの葉	玉ねぎ コーン かぶ コーン セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	油	765 Kcal	
3	木	○		秋刀魚ご飯 里いもとイカの煮物 大根と油揚げの味噌汁	秋刀魚 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	しょうが ただけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 里いも こんにゃく	油	799 Kcal	
4	金			きのこピラフ いわしのごまフライ ひじきと大根のサラダ コーンチャウダー	ベーコン 鶏肉 大豆 いわし	牛乳 ひじき	人参	ぶなしめじ マッシュルーム 玉ねぎ コーン 大根 キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル バター ごま油 ごま	896 Kcal	
7	月			マーボー豆腐丼 にら玉汁 フルーツのゼリー和え	豆腐 なたと 豚肉 卵 大豆 味噌 鶏肉	牛乳 寒天	人参 にら	しょうが にんにく ぶなしめじ パイン 黄桃 りんご	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油	848 Kcal	
8	火	○		ご飯 鶏のから揚げ 小松菜とじゃこのガーリックソ 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	しょうが にんにく もやし 大根 長ねぎ ごぼう	米 小麦粉 でんぷん じゃがいも こんにゃく	油	821 Kcal	
9	水	○		かやくご飯 鯖のゆずこしょう焼き ごま和え かきたま汁	鶏肉 油揚げ 鯖 なたと 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう もやし 長ねぎ ゆず	米 砂糖 しらたき でんぷん	ごま	753 Kcal	
10	木			コッパン ブルーベリージャム ハンバーグデミグラスソース スパゲティソテー カレースー	豚肉 鶏肉 うずら卵 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン さやいんげん	ぶなしめじ にんにく キャベツ コーン 大根 ブルーベリー キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも パン粉 スパゲティ	油 オリーブオイル	801 Kcal	
11	金	○		ソース焼きそば じゃがいものそぼろ煮 栗入り黒ごまマフィン	豚肉	牛乳 生クリーム 青のり	人参 チンゲンサイ さやいんげん	玉ねぎ キャベツ もやし しょうが	中華めん じゃがいも こんにゃく 小麦粉 砂糖	油 バター 栗 ごま	869 Kcal	
16	水	○		ゆかりご飯 厚焼き卵 ねぎすきじゃが 豆乳味噌汁	卵 豚肉 豆乳 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	人参 青ねぎ 小松菜	長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油 ごま	851 Kcal	
17	木			アーモンドトースト ペンネマカロニのミートソース キャベツスープ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 マカロニ	マーガリン アーモンド 油	901 Kcal	
18	金			チキンカツカレー コーンサラダ みかん	鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご コーン みかん	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま油 バター	913 Kcal	
21	月			ねぎ塩豚丼 味噌ワタンスープ 杏仁豆腐	豚肉 なたと 味噌	牛乳 寒天	人参 小松菜 青ねぎ	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ ぶなしめじ パイン 黄桃 レモン	米 ワタンの皮 杏仁豆腐 砂糖	ごま油 油 ごま	838 Kcal	
23	水	○		鮭としめじのバターしょう油ご飯 肉豆腐 味噌汁 ヨーグルト	鮭 豆腐 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	バター 油	834 Kcal	
24	木	○		カレーうどん 厚揚げの煮物 キャラメルポテト	豚肉 厚揚げ 鶏肉 うずら卵	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 さやいんげん	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	うどん 砂糖 でんぷん さつまいも はちみつ	油 カレーパウダー カシューナッツ バター	842 Kcal	
25	金	○		ご飯 鰹(かつお)の香味揚げ 磯香和え 呉汁	鰹 大豆 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草	長ねぎ もやし 大根	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま	832 Kcal	
29	火			キムチチャーハン 厚揚げの中華炒め 水ぎょうざ みかん	豚肉 なたと 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ 白菜 キャベツ にんにく しょうが みかん	米 ぎょうざの皮 でんぷん	油 ごま油	778 Kcal	
30	水	○		ご飯 豆あじの竜田揚げ ひじきとごぼうの炒り煮 豆腐の味噌汁	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 さつま揚げ	牛乳 豆あじ わかめ ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ	米 でんぷん こんにゃく 砂糖	油 ごま	791 Kcal	
31	木			小松菜のペペロンチーノ ミネストローネ パンキンパイ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 かぼちゃ トマト	ぶなしめじ 玉ねぎ にんにく セロリー	スパゲティ じゃがいも 砂糖 はちみつ 小麦粉	油 オリーブオイル バター	831 Kcal	

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

今月の平均栄養価

★10月の行事食★

○10/10(木)は「目の愛護デー」です。10月10日を横にすると、人の顔の目とまゆ毛の形に見えることから制定されました。ジャムのブルーベリーの紫色の色素、アントシアニンは、目の疲れを回復させるために役立ちます。(目の健康には、アントシアニンの摂取だけでなくバランスの良い食事をするのが大切です。)

○10/19(土)は東葛地方駅伝大会です。その前日は、「験を担ぎ」(げんかつぎ)としてチキン「カツ」カレーにしました。

○10/31(木)はハロウィンにちなみ、かぼちゃを使った手作りパイです。

エネルギー	830kcal
たんぱく質	31.1g
脂質	26.4g
カルシウム	426mg
食塩相当量	3.2g