



10月予定献立表



令和2年度
流山市立八木中学校

○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 (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)
1	木	○		小松菜ごはん いり鶏 大根の味噌汁 みたらし団子 ★10/1 お月見★	鶏肉 ちくわ 豆腐 揚げ 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	小松菜 人参 さやいんげん 大根葉	ごぼう 大根 長ねぎ	米 黒砂糖 さといも こんにゃく 砂糖 白玉粉 てん粉	ごま油 ごま	835 Kcal	31.2 548 19.1 3.4
2	金			ねぎ塩豚丼 味噌ワタンスープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 なると 味噌	牛乳 寒天	人参 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし 長ねぎ レモン ぶなしめじ パイン 黄桃	米 ワタンの皮 砂糖 杏仁豆腐	ごま油 ごま油	823 Kcal	25.6 339 21.2 3.2
5	月			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 なると 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ みかん にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 でん粉 ぎょうざの皮	油 ごま油	817 Kcal	28.7 369 20.7 3.2
6	火	○		ご飯 ししやも磯辺フライ 肉じゃが 冬瓜の味噌汁	豚肉 豆腐 味噌 揚げ	牛乳 ししやも 青のり	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ とうがんと 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく	油	839 Kcal	29.3 512 24.2 3.1
7	水	○		秋刀魚ごはん 里芋とイカの煮物 大根と油揚げの味噌汁	さんま イカ 豚肉 揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが たけのこ 長ねぎ 大根	米 でん粉 里いも こんにゃく 砂糖	油	800 Kcal	34.2 429 26.7 3.1
8	木	○		ご飯 揚げ豆腐のきのこソース チャプチェ 中華卵スープ	豆腐 豚肉 鶏肉 なると 卵	牛乳	青ねぎ 人参 チンゲン菜 小松菜	ぶなしめじ えのきだけ しょうが たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま油 ごま	819 Kcal	28.2 381 25.2 2.6
9	金			ナポリタン レンズ豆のスープ 米粉のブルーベリーケーキ ★10/10 目の愛護デー★	豚肉 ウィンナー 鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜 トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ブルーベリー にんにく	スパゲティ 砂糖 米粉	油	804 Kcal	31.6 379 27.9 1.9
12	月			回鍋肉丼 中華わかめコーンスープ レモンゼリー	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	しょうが キャベツ もやし 長ねぎ えのきだけ コーン レモン	米 ゼリー 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	812 Kcal	27.1 345 18.9 2.3
13	火			きのこピラフ いわしの胡麻フライ ひじきとキャベツのサラダ チャウダー	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 いわし ひじき	人参 パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム コーン キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル ごま油 バター ごま	899 Kcal	30.4 439 33.8 3.5
14	水			きな粉揚げパン キャベツスープ ペンネマカロニのミートソース煮	きな粉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 マカロニ	油	861 Kcal	31.2 374 30.7 3.3
15	木	○		ご飯 ちくわの磯辺揚げ 大豆の磯煮 けんちん汁	ちくわ 大豆 揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 青のり ひじき	人参 小松菜	大根 長ねぎ	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	832 Kcal	32.8 476 26.1 2.4
16	金			ポークカレーライス コーンサラダ みかん	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター	866 Kcal	22.8 346 25.3 3.2
19	月			マーボー豆腐丼 にら玉汁 フルーツのゼリーあえ	豆腐 なると 豚肉 卵 大豆 味噌 鶏肉	牛乳 寒天	人参 にら	しょうが ぶどう にんにく 長ねぎ ぶなしめじ パイン 黄桃	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま油	871 Kcal	35.2 465 22.0 2.9
20	火	○		ご飯 鯖の文化干し きんぴらごぼう かきたま汁	鯖 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 なると 卵	牛乳	人参 小松菜	ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま	803 Kcal	39.0 446 23.6 3.2
21	水			フィッシュバーガー キャベツの千切り チリコンカン かぶの米粉スープ	たら 大豆 ひよこ豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	さやいんげん 人参 トマト パセリ 小松菜	キャベツ にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ かぶ 白菜	パン 小麦粉 パン粉 米粉	油 オリーブオイル	851 Kcal	38.2 469 28.1 3.7
22	木	○		鮭としめじのバター醤油ご飯 肉豆腐 玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	鮭 豆腐 豚肉 揚げ 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	ぶなしめじ えのきだけ 長ねぎ 玉ねぎ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	バター 油	835 Kcal	37.7 680 23.5 3.3
23	金	○		ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜とじゃこのガーリックソテー 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 大根葉	しょうが にんにく 大根 長ねぎ	米 でん粉 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	油	823 Kcal	33.3 514 26.6 2.5
26	月			和風ピラフ 揚げじゃがのトマト煮 きのこの米粉スープ	ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	人参 ピーマン トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく えのきだけ ぶなしめじ しいたけ 白菜	米 じゃがいも 砂糖 米粉	バター 油 オリーブオイル	891 Kcal	31.1 466 28.4 3.1
27	火	○		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 さつま揚げ 揚げ 豆腐 味噌	牛乳 豆あじ ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま	800 Kcal	33.7 484 23.8 2.8
28	水	○		吹き寄せおこわ 鯖の味噌煮 きりたんぼ みかん	鶏肉 揚げ 鯖 味噌	牛乳	人参	ごぼう しょうが ぶなしめじ オレンジ まいたけ 長ねぎ みかん	米 もち米 さつまいも 砂糖 こんにゃく きりたんぼ	ごま	866 Kcal	35.3 367 21.6 3.8
29	木	○		ゆかりご飯 厚焼き卵 ねぎすきじゃが 豆乳味噌汁 ★Happy Halloween★	卵 豆腐 揚げ 味噌 豆乳	牛乳 ゆかり	人参 青ねぎ 小松菜	長ねぎ えのきだけ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま油	851 Kcal	33.4 472 23.5 3.8
30	金			小松菜のペペロンチーノ ミネストローネ かぼちゃのカップケーキ	ベーコン 鶏肉 大豆 卵 豆乳	牛乳 生クリーム	小松菜 人参 トマト パセリ	ぶなしめじ 玉ねぎ にんにく セロリ かぼちゃ	スパゲティ じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル バター	8.1 Kcal	30.4 396 25.8 2.6

*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

エネルギー	836kcal
たんぱく質	31.8g
脂質	24.8g
カルシウム	441mg
食塩相当量	2.9g

★10月の行事食★

○10/1(木)はお月見です。みたらし団子と里芋を使ったいり鶏を出します。

○10/10(土)は「目の愛護デー」です。1日早いですが、ブルーベリーの入ったケーキを作ります。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。ブルーベリーの紫色は、アントシアニンという色素で、目の疲れを回復させるために役立ちます。

○10/31(土)は「ハロウィン」です。1日早いですが、30日にはかぼちゃのたっぷり入ったケーキを焼きます。

