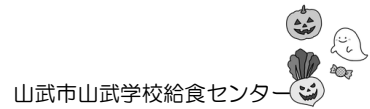


令和6年 10月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
				血液・筋肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱になるもの	IUPH - (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	火	麦ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ビーフソテー 野菜スープ ヨーグルト	○	牛乳 とりにく かまぼこ ウインナー ヨーグルト	にんにく しょうが キャベツ しめじ たら もやし コーン にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ビーフン ごまあぶら	800	34.0	18.3	3.9
2	水	醤油ラーメン もち米つき肉団子 ひよこ豆サラダ	○	牛乳 ふたにく とりにく ひよこめ ツナ	たまねぎ にんじん もやし たら しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり	ちゅうかめん ごむぎこ もちごめ あぶら	800	34.1	25.4	4.6
3	木	ごはん メルルーサのみそマヨ焼き きんぴらごぼう はんぺん汁 スイートポテト	○	牛乳 メルルーサ さつまあげ はんぺん みそ にほしこ	たまねぎ パセリ ごぼう にんじん こんにゃく しめじ えのき	こめ さつまいも さとう あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	854	32.4	22.8	3.2
4	金	麦ごはん 野菜コロッケ じゃこサラダ すきやき風煮	○	牛乳 たまご ちりめんじゃこ ふたにく とうふ	キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき はくさい にんじん しいたけ ながねぎ	こめ むぎ ごむぎこ パンこ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	876	31.0	27.9	2.6
7	月	ごはん コーンシュマイ チンジャオロース 中華スープ カルシウムウエハース	○	牛乳 ふたにく かまぼこ さかなずりみ	コーン しょうが ピーマン たまねぎ だけのこ きくらげ にんじん もやし しめじ ながねぎ	こめ ごむぎこ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ウエハース	816	28.9	22.0	3.3
8	火	麦ごはん 鶏肉のマーレード焼き スパゲッティサラダ 豆腐のみそ汁	○	牛乳 とりにく ハム とうふ にほしこ みそ	にんにく にんじん きゅうり ほうれんそう はくさい なつみかん	こめ むぎ スパゲッティ さとう ノンエッグマヨネーズ	855	33.1	26.0	3.6
9	水	セルフフィッシュバーガー (ハンズパン・白身魚フライ) コーンサラダ 肉団子のスープ	○	牛乳 たら とりにく	コーン キャベツ にんじん ながねぎ しめじ ブロッコリー	パン ごむぎこ パンこ あぶら でんぷん	791	28.8	32.3	3.2
10	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 人参しりしり いかと大根の煮物 ブルーベリーゼリー	○	牛乳 ふたにく ツナ たまご いか	しょうが にんじん しいたけ だいこん こんにゃく いんげん ブルーベリー	こめ さとう さといも あぶら ゼリー	887	39.8	29.1	3.0
11	金	麦ごはん かぼちゃコロッケ ウインナーソテー なめこ汁	○	牛乳 ウインナー とうふ わかめ みそ にほしこ	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく なめこ えのき ながねぎ	こめ むぎ ごむぎこ パンこ あぶら	806	26.1	19.5	3.1
15	火	麦ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ごま和え けんちん汁 さつま芋と栗のタルト	○	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ にほしこ	えのき ほうれんそう にんじん もやし ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ	こめ むぎ こめこ くり さといも さつまいも さとう ごま でんぷん	799	26.2	20.0	2.5
16	水	ぎつねうどん チーズかまぼこロール 切り干し大根のサラダ 蒸しケーキ	○	牛乳 チーズ ふたにく あぶらあげ たまご たらずりみ ツナ にほしこ	にんじん しめじ もやし ながねぎ だいこん こまつな もやし	うどん ごむぎこ さとう ごま	895	35.9	35.1	3.8
17	木	ごはん あじアモンドフライ 塩昆布和え いら玉汁 レモンソーダゼリー	○	牛乳 あじ とりにく たまご なると こんぶ にほしこ	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ いら レモン	パン ごむぎこ パンこ アーモンド ごま あぶら ごまあぶら ゼリー	774	30.6	16.9	2.6
18	金	麦ごはん タンドリーチキン じゃがマヨソテー コンソメスープ	○	牛乳 とりにく ヨーグルト ベーコン	トマト にんにく しょうが レモン たまねぎ しめじ コーン にんじん はくさい えのき えだまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	840	30.9	28.2	2.6
21	月	ごはん さば文化干し ひじきの炒め煮 生揚げのみそ汁	○	牛乳 さば ひじき さつまあげ なまあげ にほしこ みそ	えだまめ こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ	こめ あぶら さとう	869	33.4	30.9	2.5
22	火	ポークカレーライス 厚焼きたまご 大根サラダ	○	牛乳 ふたにく たまご たまご	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ほうれんそう しそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	824	27.1	26.0	3.8
23	水	ミルクロールパン 肉団子(ケチャップ味) ツナサラダ ミネストローネ アセロラゼリー	○	牛乳 とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー にんにく きゅうり にんじん トマト キャベツ いんげん アセロラ	パン ごむぎこ マカロニ さとう あぶら ゼリー	775	28.5	26.9	3.5
24	木	ごはん 鶏肉のから揚げ 梅おかか和え 五目豆 ミニジョア	○	牛乳 ジョア とりにく だいず さつまあげ かつおぶし	しょうが にんじん こまつな キャベツ コーン うめ ごぼう こんにゃく だけのこ しいたけ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう	856	36.8	23.6	3.3
25	金	キムチチャーハン 餃子 大根のナムル 春雨スープ	○	牛乳 ふたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン はくさい だいこん ほうれんそう だけのこ えのき	こめ むぎ ごむぎこ はるさめ ごまあぶら さとう ごま でんぷん	887	30.6	26.7	3.2
28	月	ごはん いわしのかば焼き 豆腐サラダ 玉葱のみそ汁 プリン	○	牛乳 いわし とうふ わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ にほしこ	コーン きゅうり にんじん だいこん たまねぎ しめじ ながねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	799	29.8	21.8	2.6
29	火	麦ごはん チキンのオープン焼き のり和え 肉じゃが	○	牛乳 とりにく ふたにく チーズ のり	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき しいたけ グリンピース	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	831	26.9	20.6	2.9
30	水	バジルクリームパスタ おからのコロッケ グリーンサラダ	○	牛乳 ベーコン パター チーズ なまクリーム おから	しめじ たまねぎ にんじん バジル きゅうり キャベツ ブロッコリー	スパゲッティ ごむぎこ あぶら パンこ じゃがいも	879	31.1	24.0	2.6
31	木	ごはん かぼちゃのハンバーグ ごぼうサラダ キャベツのスープ ハロウィンパエリア	○	牛乳 とりにく ふたにく ベーコン	コーン かぼちゃ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ しめじ だけのこ たまねぎ	こめ パター ごま あぶら	805	28.0	25.3	3.6

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

10月は食品ロス削減月間です!

最近よく耳にする言葉になってきた「食品ロス」。
実は私たちのとても身近なところで発生しています。
令和3年度に日本全体で発生した食品ロスは523万トン。
この量は1人が1年間で約42kgの食べ物を捨てている計算
になります。
自分にできることはないか、考えてみましょう。



今月の平均栄養素量	832	31.0	24.9	3.1
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0 ~41.5	18.4 ~27.7	2.5 未滿

地産地消

米: 南郷・成東地区 もやし: 大網白里市
にら: 蓮沼地区 きゅうり: 九十九里町

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。
感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。