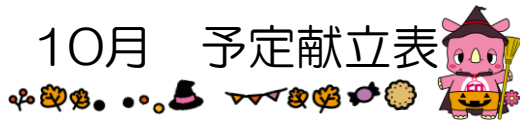


10月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産)米・きゅうり (千葉県産)里芋・さつまいも・キャベツ・小松菜・大根・もやし・豚肉・鶏肉

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(E比%) 脂質(E比%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	ご飯					米		823
	牛乳		牛乳					16.7
	鶏の照焼	鶏肉			生姜	砂糖 はちみつ でん粉		27.9
	れんこんのきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油 ごま	2.5
	里芋の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		小松菜	大根 長ねぎ	里いも		
2 (木)	ご飯					米		853
	牛乳		牛乳					12.6
	野菜かき揚げ			にんじん しゆんぎく	ごぼう 玉ねぎ	小麦粉	油	28.4
	小袋天つゆ							2.3
	青菜の磯香和え	鯉節	のり	にんじん 小松菜	もやし	砂糖	ごま油	
	すきやき煮	豚肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ 白菜 えのき 長ねぎ	焼きふ 砂糖	油	
	きなこプリン					プリン		
3 (金)	シュガー揚げパン					パン 砂糖	油	797
	牛乳		牛乳					12.8
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん	コーン 玉ねぎ	じゃがいも	油	33.1
	ラビオリスープ	フランク 豚肉		にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ	小麦粉 パン粉 砂糖	油	2.9
6 (月)	わかめご飯		わかめ			米		857
	牛乳		牛乳					12.6
	鰯揚げ玉フライ	鰯			生姜	パン粉 小麦粉 砂糖	油	22.1
	里芋と鶏肉の甘辛煮	鶏肉 大豆		にんじん さやいんげん	生姜 にんにく	里いも 砂糖	ごま油	2.8
	月見すまし汁	豆腐 なると		にんじん	大根 えのき だけのこ 干し椎茸 長ねぎ			
	お月見ゼリー					ゼリー		
7 (火)	ご飯					米		808
	牛乳		牛乳					15.1
	鶏肉のねぎ塩焼	鶏肉			長ねぎ レモン汁		ごま油	27.7
	おかかサラダ	鯉節		ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま 油	2.2
	さつまいもの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	ごぼう 長ねぎ	さつまいも		
8 (水)	ご飯					米		782
	牛乳		牛乳					16.4
	いかのチリソースかけ	いか			長ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	23.4
	チンジャオロースー	豚肉		パプリカ ピーマン にんじん	にんにく 生姜 たけのこ	砂糖 でん粉	油	2.7
	肉団子とビーフンのスープ	鶏団子		にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ	ビーフン		
9 (木)	ご飯					米		832
	牛乳		牛乳					16.0
	鮭の味噌マヨ焼き	鮭 味噌					マヨネーズ	26.6
	干草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	2.4
	ひつまみ汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 白菜 えのき 干し椎茸 長ねぎ	ひつまみ	油	
	巨峰・シャインマスカット				巨峰 シャインマスカット			
10 (金)	コッペパン					パン		786
	ブルーベリージャム					ジャム		13.2
	牛乳		牛乳					28.4
	ほうれん草グラタン	ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草		小麦粉	バター	3.2
	ブロッコリーときゅうりのサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり	はちみつ	油	
14 (火)	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん トマト	セロリー 玉ねぎ	じゃがいも マカロニ 砂糖	油	
	麦ご飯					米 大麦		806
	牛乳		牛乳					13.5
	オムレツ	卵				砂糖	油	25.2
	わかめのゆずドレッシングサラダ		わかめ	ブロッコリー	コーン きゅうり ゆず果汁	砂糖	油	2.6
15 (水)	ハヤシルウ(きのこ)	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	油 ルウ	
	カレーうどん	豚肉 なると 油揚げ		にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ 長ねぎ	うどん	油 ルウ	747
	牛乳		牛乳					20.0
	とり天	鶏肉			にんにく 生姜	天ぷら粉	油	36.3
	ブロッコリーの中華サラダ			ブロッコリー にんじん		じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	3.2
16 (木)	コアラパン					パン		
	ご飯					米		803
	牛乳		牛乳					14.3
	そばろご飯の具	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ 生姜	砂糖 でん粉	油	22.4
	玉子とわかめのスープ	豆腐 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 コーン 長ねぎ		ごま油	2.1
	さつまいものかりんとう揚げ					さつまいも 黒糖 砂糖	油	



目の愛護デー献立

10月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産)米・きゅうり (千葉県産)里芋・さつまいも・キャベツ・小松菜・大根・もやし・豚肉・鶏肉

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 (金)	ご飯					米		864
	牛乳		牛乳					16.2
	鯖の香り焼き	鯖			にんにく 長ねぎ		ごま油	33.1
	納豆和え	納豆 鰹節		にんじん 小松菜	もやし			2.7
	豚汁	豚肉 味噌		にんじん	生姜 ごぼう 大根 長ねぎ	里いも	油	
20 (月)	ご飯					米		811
	牛乳		牛乳					18.1
	赤魚のみりん干し	赤魚				砂糖		23.4
	生揚げの味噌炒め	豚肉 味噌 絹揚げ		にんじん ビーマン	生姜 キャベツ	砂糖 でん粉	油	2.2
	白玉汁	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	白玉	油	
21 (火)	キムチ炒飯	豚肉		にら	にんにく キムチ 長ねぎ	米	ごま油	785
	牛乳		牛乳					10.0
	餃子2個	大豆 豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 生姜 玉ねぎ	小麦粉 砂糖		21.7
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり きくらげ	マロニー 砂糖	ごま油 油	2.1
	ナタデココボンチ				ナタデココ パインアップル 桃	ゼリー		
22 (水)	ご飯					米		841
	牛乳		牛乳					14.1
	鰯アーモンドフライ	あじ				小麦粉 パン粉 砂糖	アーモンド 油	29.8
	和風和え		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.0
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	里いも	油	
23 (木)	ウエハース					ウエハース		
	ご飯					米		828
	韓国のり		のり				ごま油	12.7
	牛乳		牛乳					27.1
	にらまんじゅう2個	豚肉		にら	キャベツ	小麦粉 砂糖 もち粉 でん粉	ごま油	2.5
24 (金)	きゅうりともやしのナムル			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	油 ごま油	
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	
	丸パン					パン		865
	牛乳		牛乳					16.6
	ハンバーグデミグラスソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ マッシュルーム	砂糖		34.9
27 (月)	キャベツとレモンのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン汁	砂糖	油	3.0
	ほうれん草の米粉シチュー	鶏肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉	バター	
	ご飯					米		845
	牛乳		牛乳					16.3
	カレーねぎ味噌焼き	カレー 味噌			長ねぎ	砂糖	ごま油	22.5
28 (火)	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	2.1
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 白菜 えのき 長ねぎ		油	
	りんごのタルト					タルト		
	ご飯					米		842
	牛乳		牛乳					14.4
29 (水)	白身魚の南蛮漬け	鰯			長ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	26.3
	豆腐と青菜のごま和え	豆腐		小松菜 にんじん ほうれん草		砂糖	ごま	2.4
	じゃがいもとキャベツの味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ		キャベツ 玉ねぎ えのき	じゃがいも		
	クレープ(みかん)					クレープ		
	ご飯					米		881
30 (木)	牛乳		牛乳					11.3
	豆腐ナゲット2個	豆腐 魚肉 豆乳		にんじん	枝豆 玉ねぎ コーン	砂糖 でん粉 小麦粉	油	30.1
	れんこんサラダ	まぐろ		にんじん	れんこん キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	2.4
	チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	油 ルウ	
	ご飯					米		836
31 (金)	牛乳		牛乳					14.8
	揚げ鶏のレモンだれ	鶏肉 大豆			レモン汁	でん粉 砂糖	油	26.7
	ひじきの炒り煮	さつまいも 大豆	ひじき	にんじん	干し椎茸	砂糖	油	2.5
	大根と白菜の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌			大根 白菜 長ねぎ	里いも		
	ガーリックトースト				にんにく	パン	マーガリン オリーブ油	781
ハロウィン献立	牛乳		牛乳					14.1
	ブロッコリーとコーンのソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン		油	35.6
	かぼちゃのクリーム煮	鶏肉 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草	玉ねぎ エリンギ	米粉	バター	2.3
	ハロウィンミニゼリー(ぶどう)					ゼリー		

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

※材料は主なもの、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	822kcal
たんぱく質E比	13~20%	14.6%
脂質E比	20~30%	27.8%
食塩相当量	2.5g	2.5g