

10月 予定献立表



今月から給食の米が、新米に順次切り替わります

☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・きゅうり・キャベツ・大根・長ねぎ・白菜

(千葉県産) 豚肉・小松菜・もやし・里いも・さつまいも・チンゲン菜・にら

マッシュルーム・ひじき



印西市牧の原学校給食センター 令和8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 (木)	ご飯					米		864
	牛乳		牛乳					12.5
	ビビンバ炒め	豚肉 味噌		にんじん	生姜 にんにく たけのこ 切干大根 玉ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	22.3
	中華白玉スープ	鶏肉	わかめ	にんじん ほうれん草	もやし 長ねぎ	白玉		2.3
	スティック大学芋					さつまいも 砂糖 水あめ	油 ごま	
2 (金)	カレーピラフ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ コーン	米 砂糖	マーガリン	819
	牛乳		牛乳					13.9
	チキンナゲット2個	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉	油	28.8
	花野菜サラダ			ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー コーン	はちみつ	油	3.3
	米粉のシチュー	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 米粉	バター	
5 (月)	ご飯					米		893
	牛乳		牛乳					13.7
	にらまんじゅう2個	豚肉		にら	キャベツ	小麦粉 砂糖	ごま油	29.9
	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	2.5
	生揚げの中華煮	鶏肉 うすら卵 絹揚げ 大豆		にんじん チンゲン菜	生姜 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	砂糖 でん粉	油 ごま油	
6 (火)	ご飯					米		793
	牛乳		牛乳					16.5
	豚肉の香り焼き	豚肉			にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	28.7
	小松菜のお浸し	鯉節		にんじん 小松菜	もやし			2.1
	里芋の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌			大根 長ねぎ	里いも		
7 (水)	五目炒飯	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	米 大麦	油	788
	牛乳		牛乳					9.0
	ツナコロッケ	まぐろ 大豆			玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	28.1
	チョレギサラダ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	2.1
	フルーツ杏仁豆腐				みかん 桃 パインアップル	杏仁豆腐		
8 (木)	ご飯					米		838
	牛乳		牛乳					14.6
	ソースカツ	豚肉 大豆				パン粉 でん粉 砂糖	油	25.8
	豆腐と青菜のごま和え	豆腐		小松菜 ほうれん草 にんじん		砂糖	ごま	2.7
	とり団子汁	鶏肉		にんじん	白菜 大根 長ねぎ 玉ねぎ	パン粉 でん粉	油	
9 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト					
	コッペパン					パン		850
	ブルーベリージャム					ジャム		17.1
	牛乳		牛乳					28.3
	ほうれん草グラタン		牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ	小麦粉 マカロニ	バター 油	3.0
13 (火)	人参サラダ	まぐろ		にんじん	玉ねぎ きゅうり	はちみつ 砂糖	油	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	油	
	ご飯					米		813
	牛乳		牛乳					15.8
	鮭のザンギ	鮭			生姜 にんにく	でん粉	油	24.0
14 (水)	小松菜の薬味和え			にんじん 小松菜	もやし 生姜	砂糖	ごま油 ごま	2.4
	さつまい	鶏肉 味噌		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	さつまいも		
	麦ご飯					米 大麦		861
	牛乳		牛乳					15.6
	海老焼売2個	鱈 海老			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉		24.1
15 (木)	春雨サラダ	ハム		にんじん ほうれん草	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	3.2
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		にんじん にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
	麦ご飯					米 大麦		802
	牛乳		牛乳					18.4
	赤魚のみりん干し	赤魚						24.1
16 (金)	豚丼の具	豚肉		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油	2.4
	すまし汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	たけのこ 大根			
	ウエハース					ウエハース		
	シュガー揚げパン					パン 砂糖	油	800
	牛乳		牛乳					12.9
17 (土)	ジャーマンポテト	フランク		にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ	じゃがいも	油	30.5
	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 キャベツ マッシュルーム	マカロニ 砂糖	油	2.8
	りんごゼリー					ゼリー		

10月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・きゅうり・キャベツ・大根・長ねぎ・白菜

(千葉県産) 豚肉・小松菜・もやし・里いも・さつまいも・チンゲン菜・にら

マッシュルーム・ひじき



今月から給食の米が、新米に順次切り替わります

印西市牧の原学校給食センター 令和8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	
19 (月)	ご飯					米		779
	牛乳		牛乳					14.7
	照り焼き豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉		21.8
	ひじきの中華サラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油 油	2.7
	豚汁	豚肉 味噌		にんじん	生姜 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	じゃがいも	油	
🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	
20 (火)	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	ご飯					米		779
	牛乳		牛乳					14.6
	鰯フライ	鰯 大豆				小麦粉 パン粉	油	24.4
	ささみとキャベツの磯和え	鶏肉	のり	にんじん	キャベツ きゅうり 梅	砂糖	ごま油	2.3
🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	
21 (水)	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	根菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里いも		
	麦ご飯					米 大麦		796
	牛乳		牛乳					18.4
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
22 (木)	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
23 (金)	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
26 (月)	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
27 (火)	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
28 (水)	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
29 (木)	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
30 (金)	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
31 (土)	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄
	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄	🥢	🥄

※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。

※材料は主なもので、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用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	818kcal
たんぱく質E比	13～20%	14.9%
脂質E比	20～30%	26.9%
食塩相当量	2.5g	2.6g

