

日	曜日	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			栄 養 素 量			
		主食・飲み物 小袋など	おかず	主にエネルギー のもとになる	主に体をつくる もとになる	主に体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	ごはん 牛乳	鶏そぼろの具 豆腐ナゲット(2個) 大根のみそ汁	米 油 ごま油 小麦粉	牛乳 だいず いともりだい みそ	にんじん えだまめ 大根 こまつな しょうが たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	797	35.5	24.4	2.5
3	火	ごはん 牛乳	ブルコギ 棒ギョウザ 春雨スープ お米のスイートポテト	米 ごま はるさめ 油 ごま油 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 なると	にんじん たまねぎ たまねぎ 赤ピーマン にら・キャベツ	805	26.8	19.9	2.4
4	水	ごはん 牛乳 ミルク 黒糖パン	いわしのオレゴン煮 肉じゃが 磯和え	米 じゃがいも さとう 油	牛乳 ぶた肉 いわし のり	にんじん たまねぎ たまねぎ もやし さやいんげん ほうれんそう オレゴン	823	30.6	17.5	2.8
5	木	牛乳	煮込みうどん かき揚げ ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	パン 小麦粉 さとう うどん 油	牛乳 なると かつお節 ヨーグルト	にんじん とうもろこし 長ねぎ・ごぼう たまねぎ ブロッコリー	849	30.6	28.1	2.8
6	金	ごはん 牛乳	ねぎ塩豚丼の具 焼売(2個) 浅漬	米 ごま 油 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ たまねぎ きゅうり もやし・キャベツ	819	35.3	24.8	2.9
10	火	ごはん 牛乳	あじ揚げ煮 かぼちゃのみそ汁 豚肉と野菜のごまだれ和え ブルーベリークレープ	米 ごま さとう でんぱん	牛乳 油揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ たまねぎ こまつな もやし かぼちゃ 長ねぎ 赤ピーマン キャベツ	839	33.6	24.0	2.7
11	水	ごはん 牛乳	チキンカレー キャベツとコーンのサラダ	米 じゃがいも 油 米粉	牛乳 ハム	にんじん たまねぎ たまねぎ グリーンピース きゅうり	828	26.6	23.1	2.6
12	木	はちみつパン 牛乳 小魚	チーズオムレツ レタスとトマトのスープ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	パン じゃがいも ごま 油 さとう	牛乳 チーズ ハム 卵 とり肉 かたくちいわし	にんじん たまねぎ たまねぎ レタス セロリ トマト きゅうり	796	28.7	31.2	3.3
13	金	ごはん 牛乳	チキンカツ 白玉だんご汁 ひじきの煮物	米 白玉粉 油 さとう	牛乳 ぶた肉 ひじき さつま揚げ	にんじん 大根 ごぼう さやいんげん ほうれんそう 干しいたけ	824	30.2	22.7	2.3
16	月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 春巻 ナムル	米 さとう でんぱん 小麦粉 油 ごま油 はるさめ	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 だいず ハム	にんじん たまねぎ 干しいたけ にら・キャベツ	911	34.2	30.6	2.9
17	火	丸パン (セルフバーガー) 牛乳 フランスゼリー	たらふライ キャベツ (ソース) ボーグビーナス	パン じゃがいも パン粉 油 さとう	牛乳 ぶた肉 だいず すけとうだら ウインナー ひよこめ	にんじん たまねぎ たまねぎ にんにく キャベツ セロリ トマト	810	37.6	27.0	2.5
18	水	ごはん 牛乳	鶏肉のねぎソースかけ 豚汁 お浸し ヨーグルト	米 ごま さとう さといも	牛乳 かつお節 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう さやいんげん ほうれんそう 長ねぎ	793	37.4	16.6	2.5
19	木	黒糖パン 牛乳	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ お米のパパリア(みかんソース)	パン 油 スパゲティ	牛乳 だいず ぶた肉	にんじん たまねぎ たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	832	30.3	21.3	2.7
20	金	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	チヂミ トックいりわかめスープ パンパンジーサラダ	米 トック ごま油 油 ごま でんぱん	牛乳 ぶた肉 のり みそ とり肉	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく たまねぎ 大根 長ねぎ こまつな もやし にら	833	26.6	22.7	2.4
23	月	ごはん 牛乳	キムチとたくあんごはんの具 厚焼き玉子 ビーフンスープ 豆乳プリンタルト	米 さとう ごま油 油 ごま ビーフン	牛乳 卵 ぶた肉 とり肉	にんじん はくさい にら もやし 大根 長ねぎ こまつな 干しいたけ	835	29.0	24.1	3.1
24	火	食パン いちごジャム 牛乳	グリルチキン ABCスープ 切干し大根の中華和え みかんゼリー	パン 油 さとう ごま油 マカロニ	牛乳 ツナ ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ たまねぎ ほうれんそう 切干しだいこん レモン	778	38.1	23.4	3.9
25	水	ごはん 牛乳	かつおコロッケ みそ汁 豚ごぼう	米 油 パン粉 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 かつお節 豆腐	にんじん たまねぎ・大根 たまねぎ さやいんげん	762	28.3	20.4	2.2
26	木	ごはん 牛乳	ハッシュドボーク キャベツとささみのサラダ チーズ	米 じゃがいも さとう 油 米粉	牛乳 だいず チーズ ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ たまねぎ トマト キャベツ	804	32.6	19.5	2.7
27	金	ごはん 牛乳	鶏肉のり塩から揚げ すまし汁 五目豆	米 さつまいも さとう でんぱん 油	牛乳 青のり さつま揚げ だいず ぶた肉 とり肉	にんじん ごぼう しょうが 長ねぎ えだまめ 大根	815	34.7	21.6	2.3
30	月	ごはん 牛乳	さんまの生姜煮 みそちゃんこ ごま和え	米 油 ごま油 トック ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ さんま とり肉 みそ	にんじん たまねぎ 大根・にら ごぼう・もやし にんにく・しょうが ほうれんそう はくさい えのきたけ	818	29.6	23.9	2.7
31	火	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース パンプキンスープ ひじきのマリネ かぼちゃのパパリア	米 米粉 さとう 油 豆乳生クリーム	牛乳 ベーコン ひじき とり肉 豆腐 ハム	にんじん たまねぎ きゅうり かぼちゃ ほうれんそう とうもろこし	853	30.1	24.7	2.8

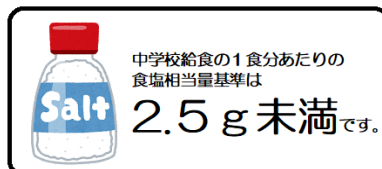
*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

平均値	820 kcal	31.7 g	23.4 g	2.7 g
		15 %	26 %	
中学校基準値	830kcal	13~20%	20~30%	2.5g未満

※たんぱく質、脂質は摂取
エネルギーに占める割合

10月期の給食費の振替日は、
10月31日(火)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。

中学校給食の1食あたりの
食塩相当量基準は

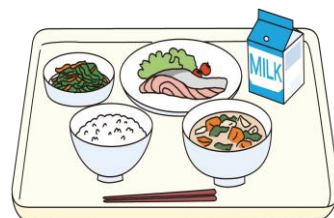
2.5 g 未満です。





10月 すききらいしないで食べよう

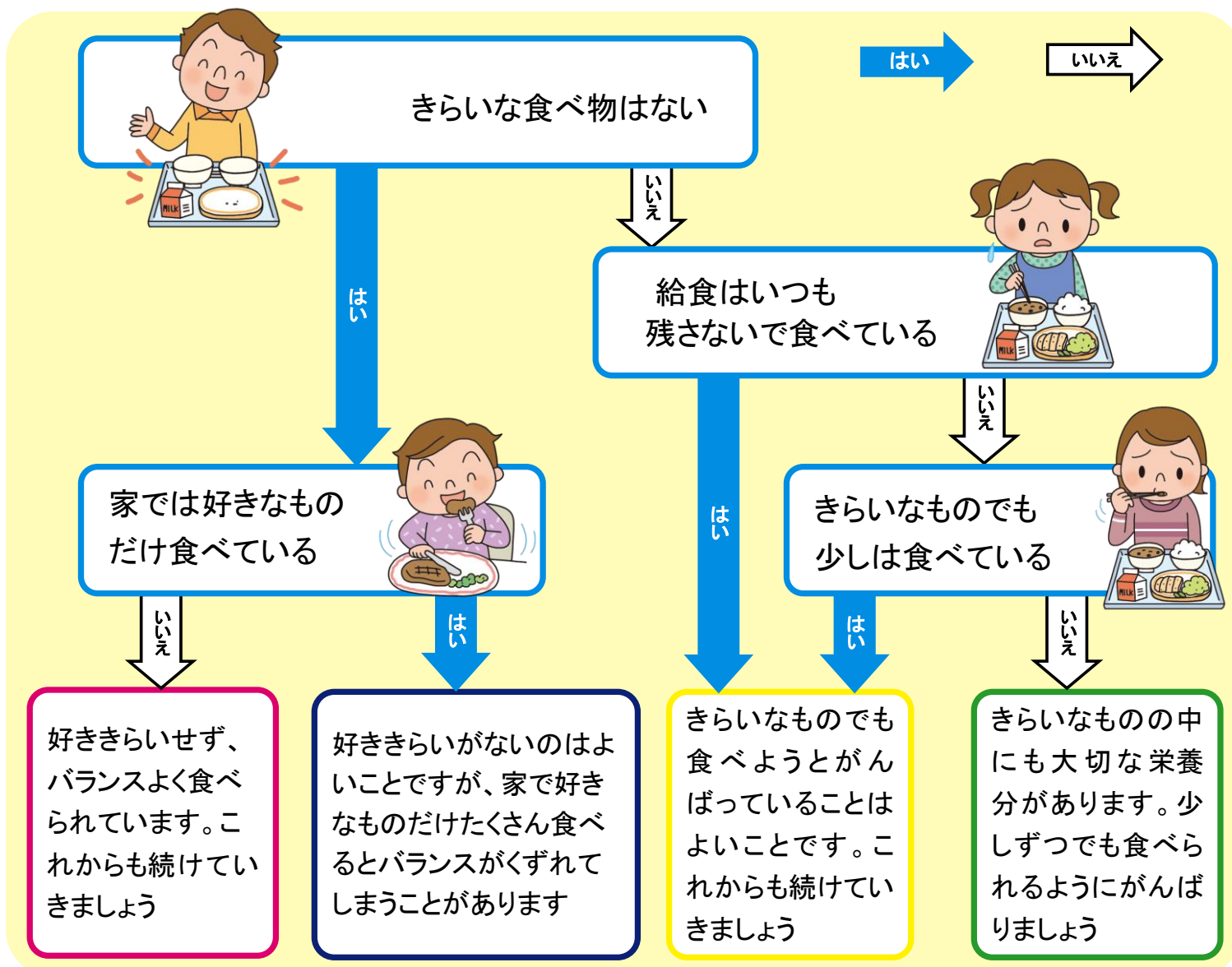
学校給食では、いろいろな味を覚え、たくさんの種類の食べ物を好き嫌いなく食べられるように、児童生徒の嗜好に合わせた料理だけでなく、魚料理や野菜を多く使った料理、切干し大根、ひじき、豆腐などの日本の伝統食品を使った料理、地場産物を取り入れた料理を組み合わせながら献立を考えています。いろいろな食べ物を食べられることが、健康な身体作りにつながります。



あなたの食べ方をチェックしてみましょう



自分にあてはまると思ったら「はい」に、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。



(小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省)

10月分

給食食材料の産地

学校給食センター

○米・牛乳

品 目	産 地
米	千葉県木更津市
牛乳	千葉県

新米の時期です！
木更津産のおいしいお米をたくさん食べてね！



きさポン

○野菜・果物

品 目	産 地	品 目	産 地
じゃがいも	北海道	チルドさつまいも	千葉県
キャベツ	千葉県・群馬県	チルドごぼう	千葉県・茨城県・青森県・北海道
きゅうり	千葉県・福島県	チルドれんこん	茨城県
しょうが	高知県	たけのこ水煮	鹿児島県
セロリ	長野県・静岡県	冷凍さといも	大分県
だいこん	千葉県	冷凍じゃがいも	北海道
たまねぎ	北海道	冷凍いんげん	北海道
にら	茨城県・山形県	冷凍枝豆	ベトナム
人参	青森県・北海道	冷凍かぼちゃ	北海道・大分県
にんにく	青森県	冷凍グリンピース	アメリカ
長ねぎ	千葉県・栃木県	冷凍ごぼう	茨城県
白菜	茨城県・長野県	冷凍こまつな	大分県
赤ピーマン	韓国・ニュージーランド	冷凍とうもろこし	タイ
もやし	千葉県	冷凍ブロッコリー	エクアドル
レタス	茨城県・長野県	冷凍ほうれん草	大分県
切干し大根	宮崎県	チルドえのきたけ	長野県・埼玉県
おろしにんにく	青森県	マッシュルーム水煮	千葉県・茨城県
おろししょうが	高知県	干し椎茸	愛知県・大分県
おろしりんご	長野県・青森県	冷凍えのきたけ	長野県
レモン果汁	イタリア・アルゼンチン	ダイストマト缶	イタリア

○肉 類

品 目	産 地	品 目	産 地
豚肉	千葉県	鶏肉	千葉県・岩手県・青森県

○魚介類

品 目	産 地	品 目	産 地
あじ	タイ・ベトナム	いわし	茨城県
さけ	北海道	さば	ノルウェー・アイスランド
さんま	宮城県	すけとうだら	ロシア
ツナ(まぐろ)	タイ	かつお節	静岡県・鹿児島県
かたくちいわし	瀬戸内海・長崎県		

○その他

品 目	産 地	品 目	産 地
ひよこ豆	カナダ	刻みのり	有明海・瀬戸内海 千葉県・宮城県
大豆	愛知県・北海道	焼きのり	千葉県木更津市
鶏卵	静岡県	わかめ	三陸
青のり	高知県		
ひじき	韓国		

(注) 産地は予定ですので、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。