



令和7年度

10月 予定献立表



習志野市立第一中学校

| 日<br>に<br>ち | 曜<br>日 | 献 立 名                    |                            | お知らせ<br>行事<br>その他 | 材料名                                                                                                                                              |                       |                                  |                                              |                                            |                              | 栄養価                              |       |          |
|-------------|--------|--------------------------|----------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------|----------|
|             |        |                          |                            |                   | 主に体の組織をつくるもの                                                                                                                                     |                       | 主に体の調子を整えるもの                     |                                              | 主にエネルギーになるもの                               |                              | エネルギー<br>(kcal)                  | 脂質(g) |          |
|             |        |                          |                            |                   | 1群<br>魚・肉・卵・豆・豆製品                                                                                                                                | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻    | 3群<br>緑黄色野菜                      | 4群<br>その他の野菜・果物                              | 5群<br>穀類・いも類・砂糖                            | 6群<br>油脂                     |                                  |       | たんぱく質(g) |
| 1           | 水      | ごはん<br>納豆和え              | 竹輪のタルタル焼き<br>みかん           | 肉じゃが              | 竹輪 豚肉<br>納豆 鰹節                                                                                                                                   | 牛乳 のり                 | 人参 さやいんげん 小<br>松菜                | 玉ねぎ こんにゃく<br>キャベツ もやし みかん                    | 米 発芽玄米<br>じゃがいも 砂糖                         | 油<br>ノンエッグタルタルソース            | 852                              | 20.8  |          |
| 2           | 木      | ごはん<br>ほくほくポテトきんぴら       | おろし焼肉<br>オレンジ              | なめこ汁              | 豚肉 豆腐<br>油揚げ                                                                                                                                     | 牛乳                    | 人参 小松菜                           | 大根 玉ねぎ ごぼう<br>生姜 にんにく なめこ<br>こんにゃく オレンジ      | 米 発芽玄米<br>じゃがいも 砂糖                         | 油                            | 822                              | 25.9  |          |
| 3           | 金      | カルシウムアップごはん<br>ごま和え      | いわしの梅煮                     | 豆腐団子のスープ          | いわし 豆腐<br>鶏肉 鶏卵 なんと                                                                                                                              | 牛乳 わかめ<br>しらす         | 人参 小松菜                           | 梅 生姜 長ねぎ もやし<br>えのきたけ キャベツ                   | 米 発芽玄米<br>澱粉 砂糖                            | 油 ごま                         | 783                              | 22.5  |          |
| 6           | 月      | 秋の香りごはん<br>ごま味噌和え        | ししゃもの塩焼き<br>お月見小豆          | すまし汁              | 中秋の名月<br>1年で最も美しいとされる月をながめながら、収穫に<br>感謝する行事。別名「芋名月」ともいわれ、この日は<br>さつまいもを使用した秋の香りごはんを作ります。<br>また、お月見小豆は夜空に浮かぶきれいな満月を模した<br>小豆と黄色の白玉を使ったお月見小豆が登場です。 | 鶏肉 油揚げ 豆腐<br>かまぼこ 小豆  | 牛乳 ししゃも<br>わかめ                   | 人参 小松菜                                       | しめじ れんこん<br>もやし 玉ねぎ                        | 米 発芽玄米<br>さつまいも 砂糖<br>三温糖 白玉 | 油 ごま                             | 820   | 19.6     |
| 7           | 火      | ごはん<br>コーンサラダ            | かぼちゃの包み揚げ<br>ヨーグルト         | 麻婆豆腐              | 豆腐 鶏肉<br>大豆 ハム                                                                                                                                   | 牛乳 チーズ<br>ヨーグルト       | かぼちゃ にら                          | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>長ねぎ 干椎茸 キャベツ<br>きゅうり とうもろこし   | 米 春巻きの皮<br>砂糖 澱粉                           | 油 ごま油                        | 900                              | 25.3  |          |
| 8           | 水      | ごはん<br>五目豆               | 手作りつくね                     | かきたま汁             | 大豆 鶏肉 豆腐<br>鶏卵 なんと ちくわ                                                                                                                           | 牛乳 寒天 昆布              | 人参 小松菜                           | 長ねぎ 生姜<br>こんにゃく ごぼう                          | 米 澱粉 砂糖                                    | 油                            | 864                              | 24.0  |          |
| 9           | 木      | 黒ごま揚げパン<br>ひじきのピリッとサラダ   | ホキのカレー焼き<br>オレンジ           | チンゲン菜のスープ         | きなこ ほき 鶏肉<br>うずら卵 ツナ                                                                                                                             | 牛乳 ひじき                | 人参 チンゲン菜                         | きゅうり キャベツ<br>もやし 干椎茸 オレンジ                    | コッパパン 砂糖<br>春雨 澱粉                          | 油 ごま<br>ラー油                  | 754                              | 30.8  |          |
| 10          | 金      | ブルーベリーマフィン<br>わかめサラダ     | ソフト麺                       | ミートソース            | 鶏卵 鶏肉 豚肉<br>かんばち 大豆                                                                                                                              | 牛乳 わかめ<br>スキムミルク      | 人参 パセリ<br>トマト                    | 玉ねぎ 生姜 にんにく<br>セロリ こんにゃく きゅうり<br>キャベツ ブルーベリー | ソフト麺 薄力粉 砂糖                                | 油 ごま油 バター                    | 892                              | 27.7  |          |
| 14          | 火      | ごはん<br>梅和え               | 魚の煮付け<br>大豆とポテトののり塩揚げ      | ぴりから味噌汁           | 赤魚 豚肉<br>鰹節 大豆                                                                                                                                   | 牛乳 のり                 | 人参 小松菜                           | 大根 こんにゃく 玉ねぎ<br>生姜 もやし 梅びしお                  | 米 砂糖 じゃがいも                                 | 油                            | 881                              | 24.7  |          |
| 16          | 木      | ごはん<br>小松菜とチーズのわさび醤油和え   | 豆腐の真砂揚げ<br>エコふりかけ          | じゃがいもの味噌汁         | 世界食糧デー<br>味噌汁の出汁に使用した鰹節を、炒めてふりかけに。<br>まだ食べられるのに捨てられてしまう”食品ロス”を<br>なくすために、今皆さんに出来ることを考えてみましょう。                                                    | 豆腐 油揚げ 豚肉<br>鶏肉 鶏卵 鰹節 | 牛乳 しらす干し<br>スキムミルク<br>のり チーズ ひじき | 人参 枝豆<br>小松菜                                 | 玉ねぎ 大根 長ねぎ<br>こんにゃく しめじ もやし                | 米 澱粉 砂糖<br>じゃがいも             | 油 ごま油                            | 800   | 26.1     |
| 17          | 金      | ごはん<br>中華きゅうり            | ビビンバ<br>りんご春巻き             | わかめのスープ           | 豚肉 鶏卵<br>ベーコン                                                                                                                                    | 牛乳 わかめ                | 人参 小松菜                           | きゅうり にんにく<br>もやし 長ねぎ<br>生姜 りんごピューレ           | 米 澱粉 砂糖<br>春巻きの皮                           | 油 ごま油                        | 824                              | 22.9  |          |
| 20          | 月      | ごはん<br>もやしのナムル           | いかのチリソース<br>ふかしいも          | にら玉スープ            | いか 鶏肉 鶏卵                                                                                                                                         | 牛乳                    | 人参 にら<br>トマトピューレ                 | きゅうり もやし 長ねぎ<br>生姜 にんにく 干椎茸                  | 米 澱粉 砂糖<br>さつまいも                           | 油 ごま油 ごま                     | 858                              | 23.7  |          |
| 21          | 火      | ごはん<br>赤しそ和え             | さばのみそ煮<br>わらびもち            | 湯葉入りすまし汁          | さば 湯葉<br>鶏肉 鰹節                                                                                                                                   | 牛乳                    | 人参 小松菜<br>赤しそ                    | えのきたけ 生姜<br>長ねぎ キャベツ 干椎茸                     | 米 砂糖 わらびもち                                 | 油                            | 876                              | 22.7  |          |
| 22          | 水      | ごはん<br>れんこんサラダ           | 千草焼き<br>いちごのパンナコッタ         | 大根のべっこう煮          | 豚肉 鶏肉<br>鶏卵 ハム                                                                                                                                   | 牛乳<br>スキムミルク          | 人参<br>さやいんげん                     | きゅうり 玉ねぎ 干椎茸<br>大根 れんこん こんにゃく                | 米 豆乳パンナコッタ                                 | 油 ごま<br>ノンエッグマヨネーズ           | 827                              | 27.5  |          |
| 23          | 木      | あんかけかた焼きそば(麺)<br>ひじきのマリネ | あんかけかた焼きそば(具)<br>スイートポテト   | きびなごフライ           | 豚肉 ハム<br>うずら卵                                                                                                                                    | 牛乳 ひじき<br>きびなご        | 人参 チンゲン菜                         | 玉ねぎ 生姜 きゅうり<br>キャベツ きくらげ                     | フライド麺 澱粉 砂糖<br>じゃがいも 米粉パン粉<br>さつまいも 玄米粉 米粉 | 油 ごま油                        | 834                              | 45.0  |          |
| 24          | 金      | ごはん<br>おかか和え             | じゃがいもとレバーの炒め物<br>ヨーグルト     | 野菜とがんものうま煮        | 授業参観                                                                                                                                             | レバー 豚肉<br>がんもどき 鰹節    | 牛乳<br>ヨーグルト                      | 人参 小松菜<br>さやいんげん                             | もやし キャベツ 大根<br>しらたき 生姜 干椎茸                 | 米 じゃがいも<br>澱粉 砂糖             | 油                                | 866   | 23.5     |
| 27          | 月      | ごはん<br>しゃぶしゃぶサラダ         | 白身魚の野菜あんかけ<br>ベトナムコーヒー風ゼリー | 呉汁                | 物語給食がはじまるよ！<br>                                             | ほき 大豆 油揚げ<br>豆腐 豚肉    | 牛乳                               | 人参 かぼちゃ                                      | 玉ねぎ 大根 しめじ 長ねぎ<br>キャベツ もやし                 | 米 澱粉 砂糖 ゼリー                  | 油 ごま油                            | 875   | 24.2     |
| 28          | 火      | ふわりと甘い黒糖パン<br>海藻と大根のサラダ  | タンドリーチキン<br>オレンジ           | さつまいものシチュー        | 『給食アンサンプル』<br>より<br>「ふわりと甘い黒糖パン」                                                                                                                 | 鶏肉 かまぼこ               | 牛乳 スキムミルク<br>海藻ミックス              | 人参 小松菜                                       | 玉ねぎ きゅうり 大根<br>にんにく 生姜<br>レモン汁 オレンジ        | 黒糖パン 米粉<br>さつまいも             | 油 バター<br>生クリーム ごま油<br>ノンエッグマヨネーズ | 879   | 32.9     |
| 29          | 水      | 発芽玄米ごはん<br>くれないのもみじ和え    | いなだの竜田揚げ<br>りんご            | けんちん汁             | 百人一首 在原業平<br>『千早ぶる 神代もきかず 竜田川<br>からくれないに 水くくるとは』<br>より「竜田揚げ」「もみじ和え」<br><div>揚げた後の赤茶色とところどころに<br/>かたくり粉の白い部分があることから<br/>もみじの流れる竜田川にたとえられた</div>   | いなだ 豆腐                | 牛乳                               | 人参                                           | 大根 玉ねぎ 生姜<br>こんにゃく 椎茸<br>ごぼう きゅうり りんご      | 米 発芽玄米 澱粉<br>じゃがいも 砂糖        | 油 ごま                             | 821   | 26.0     |
| 30          | 木      | 発芽玄米ごはん<br>のりあえ          | ほうれん草の卵焼き<br>ヨーグルト         | タンダの山菜鍋           | 『獣の奏者』<br>より<br>「タンダの山菜鍋」                                                                                                                        | 鶏卵 豚肉 豆腐              | 牛乳 ヨーグルト<br>のり チーズ               | 人参 小松菜<br>ほうれん草                              | 玉ねぎ 生姜 キムチ<br>白菜 長ねぎ もやし<br>えのきたけ 椎茸 ぜんまい  | 米 発芽玄米<br>三温糖 澱粉             | 油 ごま油                            | 762   | 21.0     |
| 31          | 金      | ごはん<br>即席漬け              | さけの塩焼き<br>金時豆の煮豆           | かぼちゃの味噌汁          | 十三夜<br>満月から少し欠けた月のことを十三夜といい、<br>十五夜の次に美しいとされます。<br>栗や豆の収穫祝いを兼ねていることから「豆名月」<br>とも呼ばれていて、この日は、金時豆の煮豆を作ります。                                         | さけ 豚肉 豆腐<br>油揚げ 金時豆   | 牛乳                               | 人参 かぼちゃ                                      | 長ねぎ 大根 きゅうり<br>玉ねぎ 生姜                      | 米 水あめ 三温糖                    | 油                                | 755   | 25.6     |

※ 都合により献立内容が変更となる場合もありますので御了承ください。  
※ 献立表をご確認のうえ、必要なもの(箸・スプーン・フォーク)をお持ちください。  
※ 牛乳は毎日つきます。

|     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| 平均  | 835             | 16.0         | 27.5      | 2.8          |
| 基準値 | 830             | 13～20        | 20～30     | 2.5 未満       |

★給食費の引き落とし  
4回目 9月30日 (火)  
5回目 10月31日 (金)  
1,2年生 6,935円 3年生 6,205円  
口座の残高の確認をよろしくお願いいたします。



今月は十五夜・十三夜があります。空がすんで美しいため、平安貴族が月見を取り入れ、風雅を楽しむようになったのが始まりといわれています。「十三夜に曇りなし」といわれているので、十五夜が雨だった場合、再チャレンジするのにぴったりです。季節の移ろいを月や食で感じましょう。

10/27～11/9の読書週間に合わせ、小説や和歌に登場する料理を給食で提供する「物語給食」を実施します。取り上げる本はすべて一中の図書室にあります。本を読んで、給食を食べて、物語の世界観を楽しみましょう。

