



# 10月献立表

≪10月の給食目標≫・秋の味覚を楽しもう



日付	牛乳	献立名	エネルギー (kcal) ナトリウム質(g)	主 材						一口メモ
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)		ハヤシライス コールスローサラダ りんご	801 23.6	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 砂糖	菜種油 バター	<p>食欲の秋です。残さずバランスよく食べ、勉強や部活の糧にしてほしいと思います。苦手な食べ物がある人は、ぜひこの食欲の増す季節に、克服してみませんか？</p> <p><b>* 今月は2年生のリクエストをとりいれています。</b></p> <p>・3日 1年生が考えた献立をとりいれました。</p> <p>・10日 目の愛護デーです。ブルーベリーを使いデザートを作ります。</p> <p>・15日 梨は上中からも近い四街道の梨園から届きます。品種は「新興(しんこう)」です。</p> <p>・16日 明日の文化祭りレー大会の健闘を祈り、「カツ」をとりいれました。</p> <p>・20日 津田仙メニューです。津田仙が広めたブロッコリーやカリフラワーを入れたカレーです。</p> <p>・31日 ハロウィンメニューです。かぼちゃを使ったデザートを作ります。</p> <p>今月の地場産物 ≪佐倉産≫ ・米・きゅうり ・長ねぎ・葉ねぎ ≪八街産≫ ・さつま芋・小松菜 ・大根・ほうれん草</p>
2 (木)		麦ごはん 鶏ときのこのチーズ焼き カレー金平 みそ汁 ハチミツレモンゼリー	856 34.2	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ えのきだけ しめじ ごぼう	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 マヨネーズ	
3 (金)		パンプキンコロッセンド ひじきのチーズマリネ お豆入りミネストローネ 巨峰	798 39.1	豚肉 ウインナー ベーコン チーズ 卵	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 巨峰	パン 砂糖	菜種油	
6 (月)		麦ごはん シシャモの磯辺揚げ おなかサラダ 生揚げの中華風煮 みかん	805 34.7	豚肉 シシャモ 生揚げ 卵	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 絹さや	玉ねぎ キャベツ だけのこ みかん	米 砂糖 小麦粉 澱粉	菜種油 ごま	
7 (火)		味噌ラーメン レバーのケチャップ揚げ 青菜の中華風ごまあえ 雪見だいふく	848 39.7	豚肉 豚レバー 卵 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 にら	もやし 長ねぎ 生姜 にんにく	中華麺 砂糖 澱粉	菜種油 ごま油 ごま	
9 (木)		さつま芋ごはん 鯖のみそ煮大根付き 白玉汁 キャンディチーズ	826 33.9	鶏肉 鯖 みそ なると	牛乳 チーズ	人参 小松菜	大根 生姜	米 さつま芋 白玉餅 砂糖	ごま	
10 (金)		目の愛護デー 焼肉丼 バンサンスー ブルーベリータルト	852 32.8	豚肉 ハム みそ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり	米 マロニー タルト 砂糖	ごま油 ごま	
14 (火)		吹き寄せごはん 鮭の紅葉焼き 三色お浸し 大根の味噌汁 アセロラゼリー	782 33.5	鶏肉 鮭 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	大根 もやし しめじ 干し椎茸	米 栗 砂糖	マヨネーズ	
15 (水)		ガーリックライス ハンバーグステーキ ツナサラダ 四街道の梨	747 32.2	豚肉 ツナ 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく 梨	米 砂糖 パン粉	菜種油 オリーブ油	
16 (木)		リレー大会応援献立 ごはん チキンみそカツ ジャコサラダ 沢煮椀	851 42.1	鶏肉 豚肉 卵 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 澱粉	菜種油 ごま	
20 (月)		津田仙メニュー 津田仙カレー 海草サラダ カル鉄ヨーグルト	870 33	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ 海草	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ カリフラワー にんにく	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
22 (水)		麦ごはん 秋刀魚の生姜煮 チーズ納豆 さつま汁 ミニゼリー	849 33.2	鶏肉 秋刀魚 みそ 納豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜 葉ねぎ	大根 ごぼう 長ねぎ にんにく	米 麦 さつま芋 砂糖	ごま油	
23 (木)		レモントースト いかくんサラダ 米粉入り森のチャーウダー 柿	824 28.7	鶏肉 ベーコン いか燻製	牛乳	人参	キャベツ きゅうり まいたけ 玉ねぎ 柿	パン じゃが芋 米粉 砂糖	菜種油 バター 生クリーム	
24 (金)		豚すき焼き丼 磯和え 大学いも	838 35.2	豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	白菜 長ねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	
27 (月)		麦ごはん コーンフレークチキン みそ和え 豚汁 巨峰	799 32.2	鶏肉 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	キャベツ ごぼう もやし 長ねぎ	米 麦 里芋 パン粉 砂糖	マヨネーズ	
28 (火)		麦ごはん のり 真鯛の旨み干し 豆腐と野菜のごまあえ おでん みかん	775 32	豆腐 竹輪 うずらの卵	牛乳 鱈 昆布 のり	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 みかん	米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま	
29 (水)		五目チャーハン チキンサラダ ワンタンスープ 肉まん	818 33.2	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜 にら	キャベツ きゅうり 長ねぎ 白菜	米 ワンタン 砂糖	菜種油 ごま油	
30 (木)		ごはん 白身魚の辛子醤油かけ ひじきの五目煮 じゃがいもの味噌汁 りんご	773 35.3	ホキ 竹輪 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 りんご	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油	
31 (金)		スパゲティミートソース 切り干し大根のスタミナサラダ パンプキンパイ	847 38.6	豚肉 卵	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり 切干大根	スパゲティ 砂糖	菜種油 ごま油 バター 生クリーム	

※材料等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。

## お知らせ

≪学校給食食材の放射能測定検査の結果について≫ 検査日:9月24日(水)  
検査結果は以下の通りです。詳しくは、市教育委員会指導課ホームページをご覧ください。  
ホームページアドレスはこちら→[http://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/13-3-0-0-0\\_3.html](http://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/13-3-0-0-0_3.html)

- ・8日:音楽発表会のため、給食はありません。
- ・17日:文化祭りレー大会のため、給食はありません。
- ・21日:文化祭りレー大会予備日のため、給食はありません。

食材	産地	セシウム134	セシウム137
玉ねぎ	北海道	不検出	不検出
えのきたけ	長野	不検出	不検出