



10月献立予定表

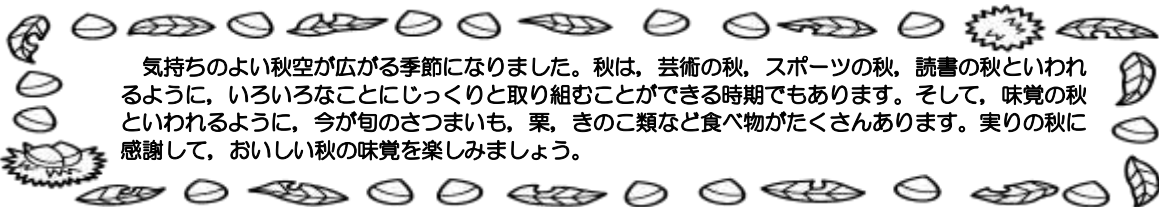


平成26年度

佐倉市立臼井南中学校

日付	献立			主 な 材 料						栄養価 1人1日分 (kcal) たんぱく質 (g)	今月の目標
	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	1群 肉・魚・卵 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも・砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い 食品		
1 (水)	中華丼		ジャンボ餃子 春雨スープ 冷凍パイ	豚肉 エビ うずらの卵 イカ	若布 牛乳	人参	長葱 玉葱 筍 椎茸 バイン 生姜 キャベツ きくらげ	米 澱粉 春雨	油	787 35	★ 1日 中華丼に入っている きくらげは四街道産で す。
2 (木)	ご飯		鯡のアーモンドフライ(ソース) 大豆の磯煮 梅和え ピーチゼリー	鯡 油揚げ 大豆 卵 鶏肉	ひじき のり 牛乳	人参	椎茸 キャベツ きゅうり 梅 桃	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 アーモンド	830 36	★ 2日 ピーチゼリーは給食室 で手作りします。
3 (金)	カレーピラフ		鶏肉のレモン焼き コーンシチュー みかんゼリー コールスローサラダ	豚肉 ベーコン 鶏肉	カッテージチーズ 牛乳	パセリ 人参	マッシュルーム 生姜 レモン 玉葱 コーン キャベツ	米 砂糖 麦 米粉	バター マヨネーズ 油	792 32.9	
6 (月)	さんまご飯		炒り鶏 磯香あえ りんご	鶏肉 秋刀魚 さつま揚げ	のり 牛乳	小松菜 人参	キャベツ 筍 生姜 りんご 牛蒡 れんこん	米 麦 砂糖 澱粉 じゃが芋	油 胡麻	843 35.5	★ 6日 さんまは今が旬です。
7 (火)	キムチ チャーハン		花シューマイ 生揚げの中華炒め フルーツゼリー	焼き豚 鶏肉 豚肉 生揚げ エビ うずらの卵	牛乳	小松菜 にら 人参	長葱 玉葱 にんにく 生姜 キムチ	米 麦 パン粉 澱粉 砂糖 焼売の皮	油	833 36.9	★ 7日 花シューマイは給食室 で手作りします。
8 (水)	セサミ トースト		フェジョアード チキンのサラダ ヨーグルト	金時豆 ウインナー 鶏肉 豚肉 ベーコン	ヨーグルト チーズ 牛乳	人参 パセリ	玉葱 にんにく セロリ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 澱粉	マーガリン 胡麻 油	878 35.7	★ 8日 フェジョアードはブラ ジルの家庭料理です。
9 (木)	ご飯		豚肉の味噌風味焼き 秋野菜の煮物 胡麻酢和え 梨(新興)	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	れんこん 牛蒡 しめじ きゅうり キャベツ 梨	米 砂糖 里芋 栗	油 胡麻	841 33.0	★ 9日 今日の梨は隣の市の 四街道産です。
10 (金)	キャロット ピラフ		シーフードグラタン ラビオリスープ 干しぶルーベリー	鶏肉 エビ イカ あさり ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 にんにく 椎茸 キャベツ	米 米粉 麦 パン粉	バター 油	748 36	★ 10日 10月10日は目の愛 護デーです。今日は 一日早い目に良い献立 です。
14 (火)	栗ご飯		鯖のあんかけ 里芋と野菜の煮物 お米のタルト	鯖 鶏肉	牛乳	人参 だいこん葉 いんげん	大根 椎茸 生姜	米 里芋 栗 澱粉 砂糖	胡麻 油	867 33.0	★ 14日 今が旬の栗を使った 栗ごはんを作ります。
15 (水)	バエリア		かぼちゃのキッシュ(クチャッ プ) 白菜のクリーム煮 人参サラダ	鶏肉 あさり エビ イカ ウインナー 豆乳 卵	チーズ 牛乳	かぼちゃ ピーマン ほうれん草	玉葱 白菜 コーン	米 米粉 麦 米粉	オリブオイル バター 油	791 33	★ 15日 白菜のクリーム煮には 佐倉産の米粉を使っ ています。
16 (木)	ご飯		鶏つくね じゃが豚キムチ 野菜の味噌マヨ和え みかん	鶏肉 豚肉 うずらの卵 味噌	ひじき 牛乳	人参 にら	長葱 れんこん 生姜 キムチ 玉葱 キャベツ	米 澱粉 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ 胡麻 油	855 32.3	
17 (金)	*** 佐倉市文化祭リレーのため給食なし(お弁当) ***										★ 17日 リレー大会のため給食 はありません。 お弁当の準備を お願いします。
20 (月)	中華風ご飯		真珠団子(2個) 味噌ワントン ミルクプリン ハムともやしのサラダ	焼き豚 卵 豚肉 味噌 ハム	牛乳 スキムミルク	人参 にら	きくらげ 椎茸 長葱 生姜 キャベツ にんにく	米 麦 砂糖 パン粉 もち米 ワントン	胡麻 油	796 34.9	★ 21日 リレー大会予備日の ため給食はありま せん。 お弁当の準備を お願いします。
21 (火)	*** 佐倉市文化祭リレー予備日のため給食なし(お弁当) ***										★ 23日 文化祭のため給食はあ りません。 お弁当の準備を お願いします。
22 (水)	じゃこ菜飯		はまちのピリ辛焼き かき玉汁 大学芋(2個)	しらす 卵 はまち	牛乳 荳若布	葉葱 人参	生姜 にんにく 長葱	砂糖 米 さつま芋 澱粉	胡麻 油	835 34.8	★ 27日 カルピスゼリーは給 食室で手作りします。
23 (木)	*** 第20回文化祭のため給食なし(お弁当) ***										★ 29日 黒糖蒸しパンは給食室 で手作りします。
24 (金)	エッグ カレーライス		豚しゃぶサラダ キャロット&オレンジゼリー	豚肉 うずらの卵	チーズ 牛乳	人参	玉葱 りんご 生姜 にんにく キャベツ レモン きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	油	785 24.5	★ 30日 3年生は定期テストの ため給食はありません
27 (月)	ご飯		鮭の香味焼き 筑前煮 マヨネーズ和え カルピスゼリー	鮭 鶏肉 ツナ	牛乳	パセリ 人参	にんにく 生姜 長葱 筍 れんこん	米 砂糖	油 マヨネーズ	764 39	★ 31日 粒ミカンゼリーは給食 室で手作りします。
28 (火)	ガーリック ライス		鶏肉のトマトソース焼き ポトフ イカ君サラダ	鶏肉 豚肉 ウインナー くんせいイカ	チーズ 牛乳	トマト パセリ 人参	コーン にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	オリブオイル 油	891 38	
29 (水)	味噌煮込み うどん		レバーとポテトの和え物 黒糖蒸しパン ベビーチーズ	鶏肉 味噌 八丁味噌 レバー 卵 油揚げ	チーズ 牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	長葱 生姜 椎茸	うどん 砂糖 澱粉 じゃが芋 小麦粉	油 バター ピーナッツ	795 34	
30 (木)	ご飯		松風焼き 大根のべっこう煮 ひじきの和え物 柿	鶏肉 豚肉 味噌 卵 ツナ	チーズ 牛乳 ひじき	人参 だいこん葉	大根 長葱 きゅうり 柿	米 パン粉 砂糖 澱粉	油 胡麻	821 34	
31 (金)	ツナピラフ		かぼちゃのチーズ焼き ビーフシチュー 粒ミカンゼリー	ツナ 牛肉 ベーコン	チーズ 牛乳	人参 かぼちゃ トマト	コーン にんにく 玉葱 みかん	米 麦 砂糖 小麦粉	バター 油	841 32	

※ 材料の都合等で献立が一部変更になる場合があります。



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、栗、きのこ類など食べ物がたくさんあります。爽りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

9月3日に臼井南中の給食食材の放射能検査が行われました。
しょうが(高知県産) 不検出
キャベツ(長野県産) 不検出
結果は随時、佐倉市教育委員会指導課ホームページにて公表しています。