



10月分献立表

(給食回数21回)



八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価		
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
1	木	ココアあげパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳				コッペパン ココア さとう	あぶら	587	21.9
		こまつなのソー	ウインナー		こまつな	とうもろこし			あぶら		
		はくさいとにくだんごのスー	とりにく		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ しょうが	はるさめ パンこ でんぶん さとう	ラード			
		アーモンドこざかな		いわし			さとう	アーモンド ごま			
2	金	カレーライス(ごはん カレーシチュー)	だいたず レバー	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	643	15.8	
		にゅうせいいいりょう		にゅうせいいいりょう							
		チキンナゲット(小2こ 中職3個)	とりにく		にんにく		でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら ラード			
		コールスローサラダ			キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング				
5	月	にしょくごはん(ごはん にくそぼろ たまごそぼろ)	ぶたにく だいたず たまご		にんじん	しょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら	631	23.9	
		牛乳 みちのくじる	とうふ みそ	牛乳	にんじん	はくさい だいこん ながねぎ こんにゃく なめこ	さといも				
		ミニピーチゼリー(小1こ 中職2個)				もも	ゼリー さとう				
			ごはん 牛乳	牛乳			ごはん				
6	火	えびシューマイ(小2こ 中職3個)	えび えそ ぜラチン たまご			たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう	ラード	707	25.2	
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいたず		にんじん トマト	ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら			
		あんぱんどうふ		なまクリーム		もも パインアップル レモン	ゼリー さとう				
7	水	カミカミこんだて							683	28.6	
		なすとぶたにくのいなかじるうどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	なす たまねぎ ながねぎ しめじ	ソフトめん さとう	あぶら			
		牛乳 いかのみそやき	いか みそ	牛乳		にんにく しょうが	さとう				
		だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら ごま			
8	木	コッペパン みかんジャム 牛乳		牛乳			コッペパン みかんジャム		628	22.0	
		にくだんご(小2こ 中職3個)	とりにく みそ			たまねぎ しょうが りんご	パンこ でんぶん さとう	ラード あぶら			
		キャベツのソー				キャベツ とうもろこし		あぶら			
		クリームシチュー	とりにく	牛乳 なまクリーム 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	バター あぶら			
9	金	めのあいにてーこんだて							594	20.2	
		むぎごはん おかかふりかけ	かつおぶし	のり	10月		むぎごはん さとう でんぶん				
		のむヨーグルト(ブルーベリーあじ)		ヨーグルト	10日	ブルーベリー		め			
		スコッチエッグ【ケチャップ】	たまご ぶたにく とりにく	ひじき わかめ こんぶ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ	パンこ じゃがいも さとう	あぶら			
13	火	ビタミ							718	22.8	
		こまつなのスー	とうふ		こまつな にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ					
14	水	みそラーメン 牛乳	ぶたにく だいたず みそ	牛乳	にんじん には	しょうが もやし たまねぎ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	615	23.5	
		ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく		には	キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	ラード あぶら			
		フルーツゼリーあえ				ナタデココ もも パインアップル りんご	ゼリー さとう				
15	木	しゃくパン いちごジャム 牛乳		牛乳			しゃくパン いちごジャム		658	24.3	
		カジキのレモンふうみカツ	クロカジキ たまご			レモン	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら			
		コルキャノン	ベーコン	パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら バター				
		ワナンスープ	ぶたにく たまご みそ	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ ながねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら				
16	金	ハヤシライス(ごはん ハヤシシチュー) 牛乳	ぶたにく	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	687	21.3	
		チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぶん	あぶら			
		だいこんサラダ		わかめ		だいにん きゅうり えだまめ	ドレッシング				
19	月	地産地消 八千代の日こんだて							687	20.4	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ずきやきコロケ	ぎゅうにく ぜラチン			たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら			
		キャベツとちくわのサラダ	ちくわ			キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング				
20	火	ごまキムチじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ はくさい たまねぎ にんにく しょうが りんご	さといも	あぶら ごま	865	24.4	
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		657	29.2	
		さばのしおやき	さば				さとう でんぶん	あぶら			
		にんじんしりしり	たまご まぐろ かつおぶし		にんじん	もやし					
		ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ	ほうれんそう		たまねぎ キャベツ	ふ				
22	木	カレーうどん コーヒー牛乳	ぶたにく レバー	脱脂粉乳 コーヒー牛乳	にんじん	もやし ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ソフトめん でんぶん こむぎこ	あぶら	625	21.3	
		ミニにくまん	ぶたにく だいたず			こむぎこ ながねぎ しょうが しいたけ	こむぎこ さとう でんぶん	ラード あぶら ごまあぶら			
		こがねあえ			にんじん	カリフラワー きゅうり とうもろこし りんご レモン	さとう	ドレッシング			
						たまねぎ オレンジ					
23	金	コッペパン クリームマーガリン 牛乳		牛乳			コッペパン	クリームマーガリン	662	18.8	
		かにかまフライ	かまぼこ たまご				でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら			
		スパゲッティナポリタン	ウインナー	トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう	あぶら				
		わかめスープ	わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ とうもろこし						
26	月	おつきみこんだて～十三夜～							659	22.4	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ハンバーグピカタ【ケチャップ】	たまご とりにく		トマト	たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	あぶら			
		ごもくまめ	だいたず ちくわ	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	あぶら			
27	火	けんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	ながねぎ だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも	ごまあぶら	791	25.5	
		ぶどうゼリー				ぶどう	ゼリー さとう				
28	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		627	25.5	
		あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ				さとう				
		バンパングーサラダ	とりにく みそ			キャベツ きゅうり もやし	さとう	ドレッシング ごま			
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	あぶら				
29	木	にゅうさんきんデザート		脱脂粉乳			さとう ゼリー		777	30.5	
30	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		601	20.7	
		とりつくね	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん				
		こんにゃくサラダ	ちくわ			こんにゃく もやし きゅうり	ドレッシング(塩だれ)				
		かきたまじる	たまご	みつば	たまねぎ しいたけ	でんぶん					
28	水	とりなんばんうどん 牛乳	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ながねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ	ソフトめん	あぶら	647	21.7	
		さつまいもでんぶら					さつまいも こむぎこ	あぶら			
		フルーツヨーグルトあえ	ぜラチン	ヨーグルト なまクリーム	にんじん かぼちゃ	もも パインアップル アロエ りんご オレンジ	ゼリー さとう				
29	木	ハロウィンこんだて							626	20.2	
		ねじりキャロットパン のむヨーグルト		ヨーグルト			キャロットパン				
		かぼちゃのオムレツ	たまご とりにく		かぼちゃ		でんぶん さとう	あぶら			
		ブロッコリーとかまぼこのサラダ	かまぼこ たまご		ブロッコリー		ごまドレッシング				
30	金	コーンスープ		牛乳 脱脂粉乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こむぎこ	バター	773	24.9	

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、巻寿司などの加工食品に含まれるアレルギー等、
使用食材のすべては記載しておりません。
(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)
※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。
※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えております。ご協力お願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさい(きゅうり じゃがいも ながねぎ こまつな たまねぎ だいこん みつば)」を使用します。近隣の市町村からは「キャベツ さつまいも なす には その他」を使用しています。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和8年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆