

10月 予定献立表

9月1日から11月18日の間は、給食センターが
改修工事のためお弁当が届きます。



印西市校の原学校給食センター

令和2年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (木)	ご飯					米		717 10.7 18.1 3.2
	白身魚の野菜あんかけ	すけそうだら			玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖	油	
	ブレンオムレツ	卵				砂糖	油	
	塩ゆで枝豆				枝豆			
	ちくわとピーマンの炒め物	ちくわ		ピーマン		砂糖	ごま油	
	刻みたくあん				たくあん			
2 (金)	ご飯					米		787 10.3 23.0 2.6
	ハンバーグ照り焼きソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	
	スパゲッティソテー					スパゲッティ	油	
	渦巻きポテト		脱脂粉乳			じゃがいも	油	
	人参グラッセ			人参		砂糖	バター	
	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン		人参 ほうれん草			油	
5 (月)	ご飯					米		727 8.6 19.1 1.6
	男爵コロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	マーガリン 油	
	野菜炒め	豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ		油	
	ジャンボシュウマイ	鶏肉 豚肉 卵 大豆			玉ねぎ 生姜	片栗粉 パン粉 砂糖 シュウマイの皮		
	ハートかまぼこ	ハートかまぼこ						
	シルバーサラダ	ハム		さやいんげん	コーン みかん	春雨 砂糖	マヨネーズ	
6 (火)	りんごシロップ漬け				りんご	砂糖		859 10.5 24.3 2.2
	ご飯					米		
	春巻	鶏肉 大豆		人参	筍 キャベツ 玉ねぎ 椎茸	春雨 片栗粉 小麦粉 砂糖 春巻の皮	油	
	ビーフン炒め	豚肉		人参	キャベツ	ビーフン	油	
	甘酢あんミートボール	鶏肉			玉ねぎ	砂糖 パン粉	油 ごま油	
	味付ブロッコリー			ブロッコリー				
7 (水)	パンパンジーサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり		ドレッシング	750 11.9 19.1 2.4
	ブルー				ブルー			
	ご飯					米		
	キャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉			キャベツ	パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	
	マカロニ炒め	ベーコン			枝豆	マカロニ	油	
	チーズちくわ	ちくわ	チーズ					
8 (木)	ミニトマト			ミニトマト				823 11.9 22.2 2.4
	ミニハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	
	大根のきんぴら	さつま揚げ		人参	大根	砂糖	ごま油	
	小魚佃煮		しらす干し			砂糖		
	ご飯					米		
	ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも ルウ	油 バター	
9 (金)	レバーフライ	豚肉 卵			玉ねぎ にんにく	パン粉	油	851 13.5 27.7 1.6
	うずら卵	うずらの卵						
	ご飯					米		
	さばカレー塩麹焼き	さば				砂糖	油	
	こんにゃくといんげんの炒め物	豚肉		さやいんげん 人参		砂糖	油	
	鶏の唐揚げ	鶏肉 卵			にんにく 生姜	小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	油	
12 (月)	厚焼き玉子	卵				砂糖	油	747 11.9 28.3 1.6
	しらすと小松菜の和え物		しらす干し	小松菜 人参				
	あんずシロップ漬け				あんず	砂糖		
	ご飯					米		
	ローストチキン	鶏肉				砂糖	油	
	花野菜のソテー		チーズ	ブロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ		油	
13 (火)	えびフライ	えび 卵				パン粉 小麦粉 砂糖	油	802 9.5 24.8 2.5
	コーンさつま揚げ	コーンさつま揚げ						
	味付ブロッコリー			ブロッコリー				
	かにかまぼこ				キャベツ コーン		ドレッシング	
	パインシロップ漬け				パインアップル	砂糖		
	ご飯					米		
14 (水)	ハムカツ	鶏肉 豚肉 大豆				パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉	油	817 11.8 25.1 2.3
	もやし炒め				もやし		油	
	かぼちゃの甘煮			かぼちゃ		砂糖		
	人参かまぼこ	人参かまぼこ						
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草		砂糖	ごま	
	マンゴーシロップ漬け				マンゴー	砂糖		
15 (木)	ご飯					米		733 9.8 20.1 1.1
	黒酢入り酢鶏	鶏肉 卵	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖 片栗粉	油 ごま油	
	塩もみキャベツ				キャベツ			
	ポテトフライ					じゃがいも	油	
	スタミナサラダ	豚肉		人参	キャベツ コーン	砂糖	ごま油 ごま	
	黄桃シロップ漬け				黄桃	砂糖		
10月分給食費の引き落とし日 10/6 (火)	ご飯					米		733 9.8 20.1 1.1
	スタミナ焼き	豚肉		人参	玉ねぎ にんにく りんご レモン	砂糖	ごま ごま油 油	
	もやし炒め				もやし		油	
	シュウマイ	鶏肉 豚肉 たら 大豆			玉ねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖 シュウマイの皮	油	
	枝豆コロッケ				枝豆	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	マーガリン 油	
	さつまいものいとこ煮付け	小豆				さつまいも 砂糖 片栗粉		
	洋梨シロップ漬け				洋梨	砂糖		

10月分給食費の引き落とし日
10/6 (火)



10月 予定献立表

9月1日から11月18日の間は、給食センターが
改修工事のためお弁当が届けます。



印西市牧の原学校給食センター 令和2年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質I類(%) 脂質II類(%) 塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16 (金)	ご飯					米		720 12.6 20.4 2.4
	たまご包み揚げ	卵			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	マヨネーズ 油	
	しらすとほうれん草の和え物		しらす干し	ほうれん草 人参				
	いか塩焼き	いか					油 ごま ごま油	
	ボークビーンズ炒め	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも 砂糖		
	刻みたくあん				たくあん			
19 (月)	ご飯					米		699 12.0 16.5 2.1
	肉団子の野菜あんかけ	鶏肉 卵 大豆			玉ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	油	
	コーンシュウマイ	すけそうだら 豚肉 豆腐			コーン 玉ねぎ	片栗粉 パン粉 小麦粉 砂糖		
	味付ブロッコリー			ブロッコリー				
	ツナとわかめの和え物	ツナ	わかめ	人参	キャベツ コーン		ドレッシング	
	ぶどう				ぶどう			
20 (火)	ご飯					米		819 11.5 18.9 3.1
	ハンバーグケチャップソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖		
	スパゲッティソテー					スパゲッティ	油	
	ほたて風味フライ	たら 卵				片栗粉 砂糖 小麦粉 米粉 パン粉	油	
	ミニトマト			ミニトマト				
	ロール玉子焼き	卵				砂糖		
21 (水)	ジャーマンポテト	ベーコン		さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも	油	766 13.1 20.9 2.1
	りんごシロップ漬け				りんご	砂糖		
	ご飯					米		
	ボークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも ルウ	油 バター	
	白身魚フライ	シイラ				パン粉 小麦粉	油	
	うずら卵	うずらの卵						
22 (木)	ご飯					米		736 8.0 19.0 1.4
	焼うどん	豚肉 いか		人参	キャベツ 生姜	うどん 片栗粉 揚げ玉 天かす	油	
	ツナサラダ包み揚げ	ツナ 卵	牛乳		玉ねぎ コーン	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	マヨネーズ 油 マーガリン	
	鶏レバーの甘辛煮	鶏肉			生姜	砂糖		
	味付ブロッコリー			ブロッコリー				
	切干大根炒め			人参 さやいんげん	切干大根	砂糖	油	
23 (金)	ブルーン				ブルーン			830 9.9 32.0 2.0
	ご飯					米		
	ひじき入り鶏つくね	鶏肉 豆腐 豚肉	ひじき	人参	玉ねぎ 枝豆	砂糖 パン粉	油	
	カリフラワーコンソメ炒め	ベーコン			カリフラワー		油	
	たこ焼き	たこ 卵			キャベツ 生姜	小麦粉 砂糖 米粉	油	
	塩ゆで枝豆				枝豆			
26 (月)	豆ツナサラダ	ツナ			キャベツ コーン 枝豆	砂糖	ドレッシング	706 12.5 20.3 1.7
	パインシロップ漬け				パインアップル	砂糖		
	ご飯					米		
	豚肉の生姜炒め	豚肉		人参	玉ねぎ 生姜	砂糖	油	
	塩もみキャベツ				キャベツ			
	えびフライ	えび 卵				パン粉 小麦粉 砂糖	油	
27 (火)	厚焼き玉子	卵				砂糖	油	755 14.5 18.5 2.2
	白滝のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ			玉ねぎ 枝豆	砂糖		
	洋梨シロップ漬け				洋梨	砂糖		
	ご飯					米		
	赤魚の西京焼き	赤魚 味噌				砂糖	油	
	きんぴらごぼう			人参	ごぼう	砂糖	油	
28 (水)	チキンナゲット	鶏肉 卵				小麦粉 片栗粉	油	766 12.5 24.2 2.3
	甘酢あんミートボール	鶏肉			玉ねぎ	砂糖 パン粉	油 ごま油	
	蒸しさつまいも					さつまいも		
	ひじきの煮物	油揚げ 大豆	ひじき	人参	枝豆	砂糖		
	あんずシロップ漬け				あんず	砂糖		
	ご飯					米		
29 (木)	チキン南蛮	鶏肉 卵			にんにく 生姜	砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉	油 タルタルソース	891 12.7 22.1 3.0
	もやし炒め				もやし		油	
	ぎょうざ	鶏肉 豚肉 卵	脱脂粉乳	にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 片栗粉 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま油	
	ミニトマト			ミニトマト				
	ハートかまぼこ	ハートかまぼこ						
	むき枝豆の鶏そぼろ炒め	鶏肉			枝豆	砂糖 片栗粉	油	
30 (金)	マンゴーシロップ漬け				マンゴー	砂糖		842 9.5 24.3 1.9
	ご飯					米		
	焼きそば	豚肉		人参	キャベツ 生姜	中華麺	油	
	鶏肉のオレンジ焼き	鶏肉			生姜	砂糖 マーメレード	油	
	海鮮シュウマイ	いか たら			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 砂糖 シュウマイの皮	油	
	かにかまぼこ	かにかまぼこ						
30 (金)	蒸しかぼちゃ			かぼちゃ				842 9.5 24.3 1.9
	人参ごまさんぴら			人参		砂糖	油 ごま ごま油	
	りんごシロップ漬け				りんご	砂糖		
	ご飯					米		
	ポロネーゼ	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく	スパゲティ 砂糖 ルウ	油	
	かぼちゃハンバーグケチャップソース	豚肉 鶏肉		かぼちゃ		砂糖	油	
30 (金)	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 マーガリン	842 9.5 24.3 1.9
	味付ブロッコリー			ブロッコリー				
	ポテトサラダ	ハム		人参	コーン	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	
	ハロウィンかまぼこ	ハロウィンかまぼこ						
	黄桃シロップ漬け				黄桃	砂糖		
	黄桃シロップ漬け							

※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。

※毎々のメニューは一つのお弁当の中にも盛り付けてあります。各メニューが接触する可能性があります。ご了承ください。

	新基準値	月平均
エネルギー	830kcal	774kcal
たんぱく質I類-比	13~20%	11.3%
脂質II類-比	20~30%	22.2%
塩分	2.5g	2.2g