

10月 予定献立表



今月から給食の米が、新米に順次切り替わります

☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・きゅうり・キャベツ・大根・長ねぎ・白菜

(千葉県産) 豚肉・小松菜・もやし・里いも・さつまいも・チンゲン菜・にら

マッシュルーム・ひじき



印西市牧の原学校給食センター 令和8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(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (木)	ご飯					米		864
	牛乳		牛乳					12.5
	ビビンバ炒め	豚肉 味噌		にんじん	生姜 にんにく たけのこ 切干大根 玉ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	22.3
	中華白玉スープ	鶏肉	わかめ	にんじん ほうれん草	もやし 長ねぎ	白玉		2.3
	スティック大学芋					さつまいも 砂糖 水あめ	油 ごま	
2 (金)	カレーピラフ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ コーン	米 砂糖	マーガリン	819
	牛乳		牛乳					13.9
	チキンナゲット2個	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉	油	28.8
	花野菜サラダ			ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー コーン	はちみつ	油	3.3
	米粉のシチュー	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 米粉	バター	
5 (月)	ご飯					米		893
	牛乳		牛乳					13.7
	にらまんじゅう2個	豚肉		にら	キャベツ	小麦粉 砂糖	ごま油	29.9
	きゅうりともやしのナムル			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	油 ごま油	2.5
	生揚げの中華煮	鶏肉 うすら卵 絹揚げ 大豆		にんじん チンゲン菜	生姜 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	砂糖 でん粉	油 ごま油	
6 (火)	ご飯					米		793
	牛乳		牛乳					16.5
	豚肉の香り焼き	豚肉			にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	28.7
	小松菜のお浸し	鯉節		にんじん 小松菜	もやし			2.1
	里芋の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌			大根 長ねぎ	里いも		
7 (水)	五目炒飯	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	米 大麦	油	788
	牛乳		牛乳					9.0
	ツナコロッケ	まぐろ 大豆			玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	28.1
	チョレギサラダ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	2.1
	フルーツ杏仁豆腐				みかん 桃 パインアップル	杏仁豆腐		
8 (木)	ご飯					米		838
	牛乳		牛乳					14.6
	ソースカツ	豚肉 大豆				パン粉 でん粉 砂糖	油	25.8
	豆腐と青菜のごま和え	豆腐		小松菜 ほうれん草 にんじん		砂糖	ごま	2.7
	とり団子汁	鶏肉		にんじん	白菜 大根 長ねぎ 玉ねぎ	パン粉 でん粉	油	
9 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト					
	コッペパン	10月10日 目の愛護デー献立				パン		850
	ブルーベリージャム					ジャム		17.1
	牛乳		牛乳					28.3
	ほうれん草グラタン		牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ	小麦粉 マカロニ	バター 油	3.0
13 (火)	人参サラダ	まぐろ		にんじん	玉ねぎ きゅうり	はちみつ 砂糖	油	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	油	
	ご飯					米		813
	牛乳		牛乳					15.8
	鮭のザンギ	鮭			生姜 にんにく	でん粉	油	24.0
14 (水)	小松菜の薬味和え			にんじん 小松菜	もやし 生姜	砂糖	ごま油 ごま	2.4
	さつまい	鶏肉 味噌		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	さつまいも		
	麦ご飯					米 大麦		861
	牛乳		牛乳					15.6
	海老焼売2個	鱈 海老			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉		24.1
15 (木)	春雨サラダ	ハム		にんじん ほうれん草	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	3.2
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		にんじん にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
	麦ご飯					米 大麦		802
	牛乳		牛乳					18.4
	赤魚のみりん干し	赤魚						24.1
16 (金)	豚丼の具	豚肉		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油	2.4
	すまし汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	たけのこ 大根			
	ウエハース					ウエハース		
	シュガー揚げパン					パン 砂糖	油	800
	牛乳		牛乳					12.9
17 (土)	ジャーマンポテト	フランク		にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ	じゃがいも	油	30.5
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん トマト	セロリー キャベツ マッシュルーム	マカロニ 砂糖	油	2.8
	りんごゼリー					ゼリー		

10月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・きゅうり・キャベツ・大根・長ねぎ・白菜

(千葉県産) 豚肉・小松菜・もやし・里いも・さつまいも・チンゲン菜・にら

マッシュルーム・ひじき



今月から給食の米が、新米に順次切り替わります

印西市牧の原学校給食センター 令和8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(%) 食塩相当量(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19 (月)	ご飯					米		779	
	牛乳		牛乳					14.7	
	照り焼き豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉		21.8	
	ひじきの中華サラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油 油	2.7	
	豚汁	豚肉 味噌		にんじん	生姜 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	じゃがいも	油		
🍴	🥄	🍴	🥄			ゼリー			
20 (火)	ご飯					米		779	
	牛乳		牛乳					14.6	
	鰯フライ	鰯 大豆				小麦粉 パン粉	油	24.4	
	ささみとキャベツの磯和え	鶏肉	のり	にんじん	キャベツ きゅうり 梅	砂糖	ごま油	2.3	
	根菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里いも			
21 (水)	麦ご飯					米 大麦		796	
	牛乳		牛乳					18.4	
	🍴	🥄	🍴	🥄					
	いかのピリ辛焼き	いか			生姜 にんにく	砂糖	ごま油	18.7	
	そばろご飯の具	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ 生姜	砂糖 でん粉	油	3.2	
🍴	🥄	🍴	🥄						
餃子スープ	豚肉 鶏肉 なた	わかめ	にんじん	白菜 干し椎茸 キャベツ 生姜 長ねぎ	小麦粉				
22 (木)	ツナトマトペンネ	まぐろ		にんじん ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー	ペンネ 砂糖	オリーブ油 ルウ	765	
	牛乳		牛乳					17.9	
	鶏肉のピストゥ	鶏肉		パセリ	にんにく		オリーブ油	39.5	
	🍴	🥄	🍴	🥄					
	いもいっぱいサラダ	ハム			きゅうり コーン	じゃがいも さつまいも 砂糖	油 マヨネーズ	2.7	
🍴	🥄	🍴	🥄						
チーズドッグ						チーズドッグ			
23 (金)	ご飯					米		839	
	牛乳		牛乳					14.6	
	秋刀魚の蒲焼き	秋刀魚				砂糖 でん粉	油	29.4	
	🍴	🥄	🍴	🥄					
	キムチ納豆和え	納豆		小松菜 ほうれん草	もやし キムチ			2.8	
🍴	🥄	🍴	🥄						
すいとん汁	鶏肉		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	すいとん				
26 (月)	麦ご飯					米 大麦		824	
	牛乳		牛乳					12.3	
	🍴	🥄	🍴	🥄					
	トマトオムレツ	卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ		油	25.3	
	🍴	🥄	🍴	🥄					
こんにゃくサラダ		わかめ		きゅうり キャベツ もやし	砂糖	ごま油	2.3		
🍴	🥄	🍴	🥄						
きのこカレー	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも	油 ルウ			
27 (火)	ご飯				郷土料理～のっぺい汁～		米	767	
	牛乳		牛乳					16.6	
	ミナミカマスの塩焼き	ミナミカゴカマス						20.4	
	🍴	🥄	🍴	🥄					
	味噌きんぴら	さつまいも 味噌		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油	2.3	
28 (水)	🍴	🥄	🍴	🥄					
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	大根 干し椎茸 長ねぎ	里いも でん粉	ごま油		
	アセロラゼリー					ゼリー			
	🍴	🥄	🍴	🥄					
	ご飯					米		887	
29 (木)	牛乳		牛乳					14.3	
	鶏肉の唐揚げ ねぎソースかけ	鶏肉			にんにく 生姜 長ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油	33.0	
	🍴	🥄	🍴	🥄					
	大根とツナのサラダ	まぐろ			大根 きゅうり コーン		マヨネーズ	2.1	
	🍴	🥄	🍴	🥄					
担々麺スープ	豚肉 味噌		にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ	米麺	ごま油 ごま			
30 (金)	🍴	🥄	🍴	🥄					
	ご飯					米		799	
	牛乳		牛乳					15.2	
	🍴	🥄	🍴	🥄					
	鯖の味噌煮	鯖 味噌				砂糖		25.0	
31 (土)	🍴	🥄	🍴	🥄					
	和風和え		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.5	
	🍴	🥄	🍴	🥄					
	塩ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん	にんにく 生姜 白菜 大根 長ねぎ		油		
	🍴	🥄	🍴	🥄					
豆乳パンナコッタ (レモン)					パンナコッタ				
10月31日 (金)	🍴	🥄	🍴	🥄	10月31日 ハロウィン献立		パン 砂糖 メープルシロップ	マーガリン	832
	メープルトースト							14.9	
	牛乳		牛乳					31.5	
	🍴	🥄	🍴	🥄					
	ブロッコリーとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	にんにく コーン		油	2.6	
10月31日 (金)	🍴	🥄	🍴	🥄					
	かぼちゃとニョッキのクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ニョッキ 米粉	油 バター		
	🍴	🥄	🍴	🥄					
	ハロウィンゼリー					ゼリー			
	🍴	🥄	🍴	🥄					

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある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。ご理解とご協力をお願いします。

※材料は主なもので、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用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。

	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	818kcal
たんぱく質E比	13～20%	14.9%
脂質E比	20～30%	26.9%
食塩相当量	2.5g	2.6g



～児童・生徒・保護者のみなさんへ～

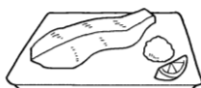
令和8年度 10月号
印旛地区教育研究会
第三部会学校給食研究部発行

食育つうしん

児童生徒×学校給食

児童生徒に身に付けさせたい食生活と必要な栄養

主菜



主菜とは、魚や肉、卵、大豆、大豆製品などを主な材料にした食事のメインとなる料理です。主に体をつくるもとになるたんぱく質やエネルギーのもとになる脂質が多く含まれています。

★☆成長期に欠かせない栄養素☆★

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や内臓、骨、血液、毛髪、つめ、皮膚など体をつくるもとになります。

また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。成長期の子どものに欠かせない栄養素です。



★☆1日にどのくらい必要？☆★

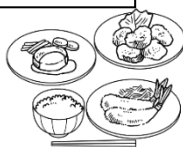
1日あたりのたんぱく質の推奨量

年齢（歳）	男性	女性
6～7	30g	30g
8～9	40g	40g
10～11	45g	50g
12～14	60g	55g
15～17	65g	55g

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025年版」

★☆主菜のとり方に気をつけよう☆★

主菜は1食1品に



主菜のとりすぎは、エネルギーや脂質の過剰摂取につながります。また、副菜や汁物にもたんぱく質が多い食材を使うこともあるので、とりすぎに注意しましょう。

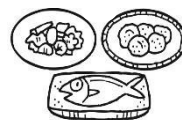
色々な食品からバランスよく摂取



食品に含まれているたんぱく質は、種類も量も様々。肉ばかり、魚ばかりにならないようにしましょう。

調理方法を工夫しよう

脂質のとりすぎにならないように、揚げ物だけでなく、焼く、煮る、蒸す、炒めるなど様々な調理方法を取り入れましょう。



給食レシピ紹介

お弁当のおかずにも使える給食レシピ ～鶏肉の香味焼き～

材料（4人分）

鶏もも肉切り身 50g 4切れ
おろしにんにく 3g
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
ごま油 小さじ1/2
白ごま 小さじ1/3
七味唐辛子 少々
油 少々

作り方

①油以外の調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を30分以上漬けておく。
②フライパンに油をひき、①を焼く。
※焦げやすいので、火加減に注意。

