

# 10月 こんだてよていひびょう

☆給食費について☆

- ・6期分の給食費の引き落としは11/30(水)です。金額は4,500円となります。
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。



2022年 四街道市立中央小学校

日付	しゅよく	牛乳	おかずなど	144円 たんぱく質 脂質 食塩相当量	あか		みどり	ちからやねつものよき
					ちやにくなる	からたのちやうしよとのえる		
3(月)	ごはん		サケのころみあげ おとかめえ とうふのみそしる れいとうみかん	652 273 179 2.00	ぎゅうにゅう あぶらあげ かんてん	わかめ みそ サケ かつおぶし	たまねぎ しょうが もやし キャベツ	ちからやねつものよき こめ じゃがいも じゃがいも あぶら
4(火)	ごはん		なたにくのしょうがやき おひだし イワシのつみれじる	602 279 162 2.00	ぎゅうにゅう かんてん みそ	かつおぶし イワシ	しょうが もやし にんじん だいこん	こめ さつまいも あぶら
5(水)	ガーリックライス		とりにくのレモンしょうゆやき ホトトサヲダ つぶつぶレモンゼリー	666 228 235 1.60	ぎゅうにゅう とりにく かんてん	しょうが かつおぶし	コーン ハセリ ノンエックマヨ セリー	こめ じゃがいも ノンエックマヨ セリー
6(木)	ぎゅうすきうどん		とうふのまざこあげ あろしめえ かぼちゃケーキ	675 266 246 2.00	ぎゅうにゅう とうふ ひじき	とりにく かんてん	はくさい しめじ ねぎ コーン	あぶら アーモンド
7(金)	くりまめごはん		モウカのにつけ あげごやちやうさいだめ よつかいとうのナシ(新興)	689 263 193 1.90	ぎゅうにゅう ひよこまめ こうやとうふ	みそ モウカ	こまつな コーン なし にんじん	こめ さつまいも あぶら くり
11(火)	ひじきごはん		サバのざらざらあげ こまめえ ブルーベリーゼリー	684 263 235 1.30	ぎゅうにゅう あぶらあげ サバ ひじき	とりにく かんてん	にんじん しいたけ しょうが キャベツ	こめ さつまいも あぶら でんぶ こま
12(水)	バターtoast ブルーベリージャム		スハチ平ほうれんそうソテー こめこシチュー とうにゅうアラマンジェ	666 281 224 2.30	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく	しょうが ほうれんそう フロッコリー にんじん	にんにく コーン たまねぎ たまねぎ	だいまめ あぶら じゃがいも こめ でんぶ さとう
13(木)	ごはん		とりにくとさつまいものうまに だいすのいそに	726 266 226 1.50	ぎゅうにゅう ひじき だいす	あぶらあげ とりにく	たまねぎ しいたけ こまつな	こめ あぶら じゃがいも さつまいも あぶら
14(金)	チキンライス		スコップクワラタン フロッコリーサラダ うんどうかいゼリー	737 252 215 1.90	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	かんてん	たまねぎ にんじん たまねぎ たまねぎ	こめ あぶら こめ ノンエックマヨ ソーダゼリー
18(火)	10月のおたんじょうびおめでとうこんだて トライキョウカレーライス (ごはん)		はるさめスープ イワシのカリカリフライ こまつなたいだん しるみそそうに りんご	738 291 177 1.90	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく	とりレバー とうにゅう	にんじん ピーマン トマト	こめ さつまいも はるさめ タビオカ
19(水)	かやくごはん		こまつなたいだん しるみそそうに りんご	649 302 171 2.40	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かんてん	イワシ あぶらあげ とうふ	こまつな にんじん こまつな だいこん	こめ あぶら さつまいも
20(木)	きなことあげパン		こめコマカロニサラダ チリコンカン ひとくちぶどうゼリー	695 269 252 2.00	ぎゅうにゅう とりにく だいす きなこ	とりレバー ひよこまめ レンズまめ	きゅうり コーン にんにく	こめ あぶら ノンエックマヨ セリー
21(金)	ごはん		メバルのてりやき れんこんサラダ とうふのカレー	694 320 219 2.00	ぎゅうにゅう みそ とうふ	メバル あつあげ	きゅうり にんにく たまねぎ しいたけ	こめ でんぶ ノンエックマヨ あぶら
24(月)	ちゃめし		レバーとポテトのごまあえ おでん	683 264 192 2.40	ぎゅうにゅう つみれ こんぶ かんてん	とりレバー さつまいも うずらたまご	しょうが だいこん	こめ あぶら じゃがいも こま
25(火)	スバゲティ ミートソース		ポトフ こめこりごむレパン	709 292 211 2.30	ぎゅうにゅう とりレバー 井かか とうにゅう	とりレバー ひよこまめ かんてん	しょうが にんじん トマト	こめ あぶら じゃがいも こめ
26(水)	セルフおにぎり (わかめごはん)		とりにくのからあげ いそけんちん みそけんちん かき	628 249 119 2.60	ジョア のり みそ かんてん	とりレバー とうふ	にんにく こまつな にんじん ほうれんそう	こめ あぶら でんぶ
27(木)	そぼろごはん		ちくさやき きりほしだいこん フルーツしらたまポンチ	705 41.1 202 1.90	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とりにく	あおさ みそ かまぼこ キンザワラ	えだまめ ほうれんそう しいたけ きのほしだいこん こまつな	こめ さつまいも せいらたま
28(金)	ごはん		キンザワラのみそに フロッコリーおかか すまししる	596 300 148 2.30	ぎゅうにゅう かんてん かつおぶし とうふ	あおさ みそ かまぼこ キンザワラ	にんじん えだまめ ほうれんそう しいたけ	こめ あぶら こま
31(月)	ごはん		アキサワラかぼちゃみそやき だいこんサラダ かぼちゃそぼろに ひとくちオレシゼリー	705 306 209 1.40	ぎゅうにゅう ツナ とりにく かつおぶし	アキサワラ あつあげ	きゅうり にんじん かぼちゃ	こめ ノンエックマヨ あぶら セリー

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありません。

### 保護者の方へ

給食当番がまわってきまして、白衣の洗濯をお願いいたします。  
また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。



エネルギー	650kcal	1カ月の平均値
たんぱく質	26.0g	678kcal
脂質	18.0g	28.2g
食塩相当量	2.0g	20.0g
		1.98g

※学校給食における摂取エネルギーキルキキに対する割合

### 10月主産給食用 食材の産地について

牛乳：千葉県  
米：四街道  
米粉：国産

### 青森県

じゃがいも：北海道  
さといも：八街  
にんじん：北海道・

### 千葉県

だいこん：八街  
玉ねぎ：北海道  
こぼろ：青森県・千葉

### 北海道

かぼちゃ：北海道  
ねぎ：四街道  
キャベツ：千葉県・

### 群馬県

法蓮草：群馬県・千葉

### 中国

こまつな：中国・千葉

### 千葉県

きゅうり：千葉県  
ピーマン：茨城県・

### 千葉県

パプリカ：韓国  
白菜：長野県  
パセリ：千葉県

### 長野県

セロリ：長野県  
えだまめ：タイ  
しいたけ：九州

### 長野県

しめじ：長野県  
にんにく：青森県・

### 中国

生姜：高知県・中国  
さつまいも：八街  
もやし：栃木県

### 千葉県

卵：千葉県  
鶏：千葉県  
鯛：千葉県

### 千葉県

鰯：千葉県  
銀鱈：千葉県  
銀鱈：千葉県

### 千葉県

モウカ餃：気仙沼  
乾燥わかめ：岩手県  
わかめ：岩手県

### 千葉県

のり：香川・岡山県

