

# 10月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

- ・6期分の給食費の引き落としは11/30(木)です。金額は4,800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。

2023年 四街道市立中央小学校

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう					
					あか	みどり	き			
2 (月)	むぎごはん		シイラのごみあげ みそあえ ソイラテゼリー	628 23.3 18.0 1.2	ぎゅうにゅう かんてん シイラ みそ	しょうが キャベツ にんじん	にんにく もやし こまつな	こめ でんぶん さとう ごま	むぎ あぶら ゼリー	
3 (火)	おにぎりチャレンジ ごはん		とりにくのみそやき てづくりふりかけ とんじる	646 26.6 21.1 2.0	ぎゅうにゅう こんぶ みそ あぶらあげ	だいず とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ	だいこん にんじん こんにやく しいたけ こまつな	こめ ごま さつまいも	さとう あぶら	
4 (水)	いわしごはん		とうふのつくねやき みそいりどり ぶどうゼリー	700 30.8 22.2 2.2	ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ	かんてん とうふ だいず	にんじん しょうが だいこん ごぼう こんにやく しいたけ	こめ あぶら さとう ぶどうゼリー	でんぶん ごま あぶら	
5 (木)	むぎごはん		サバのみそに きんぴらごぼう けんちんじる	645 26.4 16.4 2.5	ぎゅうにゅう かんてん サバ	みそ とうふ あつあげ	しょうが にんじん こまつな だいこん れんこん	ごぼう こんにやく だいこん	こめ さとう むぎ あぶら さつまいも	
6 (金)	むぎごはん		えのきシュウマイ チンジャオロース よつかいどうのなし	632 29.1 19.1 1.8	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく だいず	しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん	たまねぎ えのき ピーマン なし	こめ あぶら	むぎ でんぶん さとう	
10 (火)	コッペパン ブルーベリージャム		チキンソテー トマトが-リックソース しらたまポトフ	594 24.6 18.3 2.1	ぎゅうにゅう 特ワインナー レンズまめ	とりにく たまねぎ れんこん	にんにく しめじ コーン トマト にんじん	パン あぶら じゃがいも	ブルーベリージャム しらたま	
11 (水)	キムタク ごはん		モウカのたつたあげ こまつないため うんどうかいゼリー	604 24.6 15.8 2.5	ぎゅうにゅう モウカサメ とりにく こうやどうふ	キムチ ねぎ しょうが こまつな コーン	たくあん しょうが	こめ でんぶん ソーダゼリー	あぶら しらたま	
12 (木)	チキンライス		スコップグラタン ポパイサラダ いちごとうにゅうかん	742 29.5 21.8 2.1	ぎゅうにゅう とりにく かんてん チーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう えだまめ こまつな マッシュルーム	にんにく しょうが たまねぎ コーン	こめ じゃがいも だいずマカリ こめこ さとう あぶら	じゃがいも こめこ	
13 (金)	チキン カレーライス (ごはん)		(チキンカレールウ) シルバーサラダ	722 23.4 23.7 1.6	ぎゅうにゅう だいず とりにく とりレバー	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	にんにく しょうが たまねぎ コーン	こめ じゃがいも はるさめ Egg 77 さとう	あぶら ごま さとう	
17 (火)	そばごはん		アカウオのみそマヨやき ひじきとさつまいものマリネ	589 25.9 19.7 1.9	ぎゅうにゅう アカウオ ひじき かんてん	みそ チーズ とりにく	にんじん しょうが	えだまめ こまつな	こめ さとう あぶら さつまいも	
18 (水)	ごはん		とりにくとさつまいものうまに ブロッコリーおかか	693 26.5 20.1 1.4	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく かつおぶし	しょうが にんじん えだまめ ブロッコリー	たまねぎ えだまめ コーン	こめ さつまいも	でんぶん あぶら さとう	
19 (木)	とふのこ そばろどん (ごはん)		(とふのこそばろどん) ささみのウメてんぷら さといものみそしる はなみかん	609 28.9 17.7 1.8	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こうやどうふ ひよこまめ あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ ねぎりうめ キャベツ たまねぎ みかん	こめ あぶら でんぶん	むぎ さとう こめこ さといも	
20 (金)	ごはん		イワシのかばやき おろしあえ にくじゃが	718 26.6 21.4 2.1	ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく イワシ	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ えだまめ	キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ	こめ あぶら	でんぶん さとう じゃがいも	
23 (月)	むぎごはん		ちくわのいそべあげ なっとうあえ だいこんのそばろ	632 24.3 19.4 1.5	ぎゅうにゅう あおのり とりにく ちくわ	なっとう あつあげ	こまつな にんじん だいこん	キャベツ もやし いんげん	こめ こめこ	むぎ あぶら さとう
24 (火)	からあげ ごはん		アジのねぎみそやき きりぼしだいこんのサラダ	638 28.6 20.6 1.9	ぎゅうにゅう とりにく みそ かんてん	アジ ツナ	にんじん ねぎ こまつな	えだまめ きりぼしだいこん コーン	こめ あぶら さとう	でんぶん ごま
25 (水)	スパゲティ ミートソース		(ミートソース) フレンチサラダ	602 27.4 21.4 2.1	ぎゅうにゅう とりレバー かんてん とりにく	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム	しょうが にんじん しいたけ しめじ	スパゲティ あぶら さとう		
26 (木)	ごはん		たからぶくろ いそかあえ かき	637 27.0 21.7 1.2	ぎゅうにゅう とりにく ひじき かんてん	とりレバー のり あぶらあげ	えのきだけ たまねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん	きりぼしだいこん しょうが こまつな にんじん	こめ さとう	
27 (金)	さつまいも ごはん		モウカのてりやき さといものごまあえ かぼちゃのみそしる	658 26.0 17.2 2.5	ぎゅうにゅう かんてん とうふ みそ	わかめ モウカサメ あぶらあげ	こまつな かぼちゃ だいこん たまねぎ	にんじん だいこん	さつまいも ごま さとう でんぶん あぶら	
10月のおたんじょうびおめでとうこんだて				760 24.9	ひよこまめ とりにく とりレバー	にんにく たまねぎ セロリ トマト	しょうが にんじん えだまめ コーン	こめ こめこ じゃがいも しらたまもち	だいずマカリ さつまいも あぶら ゼリー	
30 (月)	ドライチキンカレー (ごはん)	ジョア プレーン	やさしいチップス ゼリーしらたまポンチ	12.2 1.2	とりにく とりレバー					
31 (火)	ロールドッグ		ハロウィンサラダ チリコンカン	694 29.9 30.4 2.1	ぎゅうにゅう 特ワインナー とりにく だいず	だいずチーズ ひじき とりレバー レンズまめ	こまつな れんこん かぼちゃ にんじん トマト	パン /ノエッグマヨ あぶら	ごま さとう	

10月主な給食用  
食材の産地について  
米：四街道  
牛乳：千葉県  
米粉：国産  
青果類  
じゃが芋：北海道  
里芋：八街市  
人参：北海道・千葉県  
大根：八街市  
玉ねぎ：北海道  
ごぼう：青森県・千葉県  
かぼちゃ：北海道  
ねぎ：千葉県・茨城県  
葉ねぎ：静岡県  
キャベツ：千葉県・群馬県  
法蓮草：栃木県・千葉県  
こまつな：中国・千葉県  
・茨城県  
きゅうり：千葉県・岩手県  
ピーマン：岩手県・千葉県  
パプリカ：韓国  
白菜：長野県・茨城県  
パセリ：長野県  
セロリ：群馬県・千葉県  
枝豆：タイ  
椎茸：九州  
しめじ：長野県  
えのき茸：新潟県・長野県  
にんにく：青森県・中国  
生姜：高知県・中国  
さつまいも：八街市  
もやし：栃木県  
柿：愛媛県・愛知県  
梨：四街道  
肉・魚類  
ぶた肉：千葉・山形・青森・群馬県  
とり肉：岩手県  
鯛：銚子  
鯖：長崎県  
志伊良：九州  
赤魚：アメリカ  
鱈：長崎県  
モウカ餃：気仙沼  
乾物類  
わかめ：岩手県  
のり：香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き実績を考慮しての予定です。  
また、出荷制限や出

※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のでご了承ください。

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	657kcal
たんぱく質	26.0g	26.7g
脂質	18.0g	19.9g
食塩相当量	2.0g	1.87g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

## 保護者の方へ

給食当番がまわってきましたら、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。