

こんげつのきゅうしよくもくひょう

《今月の給食目標》

「好き嫌いをなく何でも
食べよう」

10月よていこんだてひょう



四街道小学校マスコット
キャラクター「そらちゃん」

令和8年度

四街道市立
四街道小学校

ひ に ち	よ う び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい	えいようか たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り よ う		
					あか	みどり	きいろ
					ち・にく・ほねを つくるものになる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちからの ものになる
1	(木)		ごはん ししゃもいそペフライ だいいんのオイスターソースに いかくんサラダ どうにゅうパンナコッタ	666 26.4 22.3 2.71	ぶたにく なまあげ ししゃも いかくんせい ぎゅうにゅう どうにゅう	だいいん きくらげ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	こめ ごまあぶら さとう だいいずあぶら でんぶん サラダあぶら
2	(金)		コーンピラフ とりにくのパンこやき コンソメスープ れいとうみかん	602 24.0 19.6 2.73	ベーコン ギゅうにゅう ウィンナー とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな みかん コーン	サラダあぶら こめ パンこ
5	(月)		セルフちゅうかどんぶり (ごはん・ちゅうかどんぶりのぐ) ブロッコリーのちゅうかあえ アセロラゼリー	666 27.1 20.0 2.11	ぶたにく なんと ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ コーン チンゲンサイ ブロッコリー	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま ゼリー
6	(火)		ごはん とりにくのねぎしおやき ちゃんこじる スタミナなっとう シャインマスカット(2こ)	625 28.9 22.0 1.76	ぎゅうにゅう なっとう とりにく あぶらあげ	しょうが ながねぎ はねぎ ごぼう しめじ にんじん だいいん シャインマスカット はくさい しいたけ にんにく	さとう こめ ごまあぶら
7	(水)		にくうどん パリパリサラダ こくとうむしパン	605 23.7 21.3 2.01	ぶたにく あぶらあげ ツナ どうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん だいいん ながねぎ しいたけ こまつな キャベツ コーン きゅうり	うどん さとう ワナンのかわ だいいずあぶら くろざとう こむぎこ サラダあぶら
8	(木)		ごはん なまあげととりにくのケチャップに ごまじゃこサラダ ヨーグルト	677 27.3 21.6 1.83	とりにく なまあげ ちりめんじゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	だいいずあぶら でんぶん さとう ごまあぶら こめ サラダあぶら ごま
9	(金)		きつねごはん さばのマーマレードやき さつまいもじる ブルーベリーゼリー	693 25.8 25.5 3.30	とりにく あぶらあげ さば だいいず みそ ギゅうにゅう	にんじん ごぼう ながねぎ	こめ さとう マーマレード さつまいも ゼリー
13	(火)		ごはん とりにくのこうみやき にくじゃが ほうれんそうのおかかあえ	625 24.9 18.0 1.75	とりにく ぶたにく かつおぶし ギゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ バセリ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら
14	(水)		ごはん いかのチリソース にくだんごとはるさめのスープ ナムル	637 26.0 20.3 2.34	いか とりにく ギゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ しいたけ キャベツ にんじん もやし こまつな	こめ でんぶん だいいずあぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごま
15	(木)		フレンチトーストふうなトースト (メープルジャム) ポークビーンズ チキンサラダ	655 28.7 23.0 2.47	どうにゅう しろういげんまめ ぶたにく とりにく チーズ ギゅうにゅう	かぼちゃ えだまめ にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	パン さとう ジャム オリーブオイル サラダあぶら
16	(金)		ごはん さんまのかばやき けんちんじる じゃがいものいためもの	684 24.2 21.7 2.44	さんま あぶらあげ どうふ ベーコン ギゅうにゅう	ごぼう にんじん ながねぎ たまねぎ バセリ にんにく	こめ でんぶん だいいずあぶら さとう さといも サラダあぶら じゃがいも
19	(月)		ごはん わかさぎフリッター (2ほん) いもたき ごまみそあえ	628 24.5 21.3 1.67	わかさぎ とりにく なまあげ ツナ みそ ギゅうにゅう	にんじん しいたけ はねぎ こまつな もやし	こめ さといも サラダあぶら さとう ごま
20	(火)		キムチチャーハン レバーとポテトのごまあえ みそワナタン	628 27.9 19.2 2.68	ぶたにく レバー だいいず みそ ギゅうにゅう	にんじん にんにく こまつな キムチ にら ながねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	こめ ごまあぶら でんぶん じゃがいも だいいずあぶら さとう ごま ワナタン
21	(水)		ハヤシライス にんじんサラダ パナナ	698 21.6 23.4 2.22	ぶたにく ツナ ギゅうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり セロリ パナナ	こめ サラダあぶら こむぎこ パター こめこ さとう
22	(木)		スパゲッティクリームソース ぶたしゃぶサラダ ヨーグルト	612 25.3 20.7 1.90	とりにく どうにゅう ぶたにく ヨーグルト ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ あかピーマン きゅうり ブロッコリー にんにく キャベツ コーン	スパゲッティ サラダあぶら オリーブオイル こめこ ごまあぶら さとう
23	(金)		セルフチャブチェどん (ごはん・チャブチェ) わかめスープ カリカリだいいず	648 27.6 19.6 1.84	ぶたにく わかめ とりにく どうふ だいいず あおのり ギゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん にら えのきたけ コーン	こめ ごまあぶら はるさめ さとう ごま でんぶん だいいずあぶら
26	(月)		とりごぼうごはん さけのこうようやき とんじる みかん	647 29.0 21.5 2.38	とりにく さけ ぶたにく どうふ あぶらあげ だいいず みそ ギゅうにゅう	ごぼう にんじん えだまめ だいいん ながねぎ みかん	こめ さとう マヨネーズ じゃがいも
27	(火)		セサミトースト こめこのあさりシチュー ブロッコリーサラダ	641 25.0 28.9 2.83	ベーコン あさり どうにゅう ツナ ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	パン マーガリン さとう ごま サラダあぶら こめこ
28	(水)		ごはん ヒレカツ さつまじる わふうサラダ	635 31.0 19.0 1.93	ぶたにく とりにく あぶらあげ だいいず みそ のり ギゅうにゅう	にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう こまつな えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ だいいずあぶら さとう サラダあぶら
29	(木)		チキンカレーライス コーンサラダ ぶどうゼリー	674 19.7 16.7 1.92	とりにく ギゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご コーン きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも サラダあぶら ゼリー
30	(金)		ごはん マーボーどうふ パンサンデー ハロウィンゼリー	645 25.2 19.2 2.59	どうふ ぶたにく だいいず みそ ハム ギゅうにゅう	たまねぎ にら にんじん にんにく しょうが きゅうり	こめ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ゼリー

食材産地情報

米 四街道
パン(小麦粉) 千葉・北海道
牛乳 千葉
豚肉 千葉・青森・山形・埼玉・群馬
茨城・鹿児島・宮崎・北海道
鶏肉 岩手・北海道・宮崎・鹿児島
ししやも ノルウェー他
さけ ロシア・アメリカ
さば ノルウェー
いか ベルー他
さんま 北海道
わかさぎ カナダ・ロシア
小松菜 千葉・茨城
人参 千葉・北海道
キャベツ 千葉・群馬
ごぼう 八街市・千葉・青森
玉葱 北海道
長葱 千葉・青森・岩手
葉葱 静岡
白菜 長野
大根 八街市・青森・北海道
チンゲン菜 千葉・茨城
きゅうり 千葉・岩手
根生姜 熊本・中国
セロリ 長野
赤ピーマン ニュージランド
にら 千葉・栃木
にんにく 青森
じゃが芋 北海道
さつま芋 八街市・佐倉市
ブロッコリー エクアドル
ほうれん草 茨城
もやし 栃木
コーン タイ
枝豆 ベトナム
干し椎茸 国産
えのき茸 長野
エリンギ 長野
しめじ 長野
マッシュルーム インドネシア
みかん 熊本
シャインマスカット 長野
パナナ フィリピン・カンボジア
ひじき 韓国
のり 有明瀬戸内海他

※産地については、市場での調達が納入当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となりました食品については市場に出回റിません。

10月10日は 目の 愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむために、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。



※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ないことをご了承ください。

おしらせ

給食時の持ち物について
給食準備は、全員マスクをつけて行います。ランチョンマット・ハンカチの準備と一緒にマスクの準備もお願いします。

朝ごはんを食べよう!



栄養価	平均値	基準値
エネルギー	647kcal	650kcal
たんぱく質	25.8g 16.00%	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
脂質	21.1g 29.40%	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
食塩相当量	2.25g	2.0g未満