

家庭数配付

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12／2(月)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。

2024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 よ う		
					あか	みどり	き
					ちやにくになる	からだのちょうしをとのえる	ちからやねつのもとになる
1 (火)	ガーリック ライス		ニシンのマリネ れんこんサラダ ソイラテゼリー	664 20.2 22.0 1.8	ぎゅうにゅう かんてん ニシン チーズ みそ	にんにく コーン にんじん パセリ たまねぎ ビーマン れんこん ねぎ	こめ あぶら でんぶん さとう ノエッグ マヨ ゼリー
2 (水)	むぎごはん		ジャージャンドウフ ナムル サツマイモのこめこドーナッツ	746 24.4 23.9 1.6	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ かんてん とうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ	こめ さつまいも むぎ あぶら さとう こめこ
3 (木)	ごはん		とりにくのみそやき こまつないため ぶどうゼリー	585 22.8 17.0 1.1	ぎゅうにゅう とりにく みそ あつあげ ツナ	しょうが こまつな もやし コーン	こめ あぶら さとう ゼリー
4 (金)	ごはん		イワシのかばやき おひたし なすのみそしる よつかいどうのナシ(しんこう)	658 24.8 21.5 2.1	ぎゅうにゅう イワシ かんてん あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こまつな もやし キャベツ にんじん たけのこ なす たまねぎ なし	こめ あぶら でんぶん さとう
7 (月)	ごはん		ちくぎやき みそいりどり とうふのちゅうかに	703 33.4 22.8 2.1	ぎゅうにゅう たまご とりにく とりにく みそ とうふ レンズまめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ だいこん れんこん ごぼう えだまめ	こめ でんぶん さとう あぶら
8 (火)	ごはん		とりにくのてりやき なっとうあえ とんじる	620 27.6 20.3 1.9	ぎゅうにゅう とりにく かんてん なっとう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん こんにやく	こめ あぶら さとう さといも
9 (水)	キムタク ごはん		タラのオイネースやき ごまあえ ヨーグルト	591 26.1 18.0 2.4	ぎゅうにゅう とりにく タラ かんてん ヨーグルト	キムチ たくあん ねぎ たまねぎ もやし にんじん キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら ノエッグ マヨ ごま
10 (木)	コッペパン	ジョア アルペラー	レバーとポテトのごまあえ チキンのトマトに	653 31.5 14.2 2.5	ジョア とりレバー とりにく とうにゅう どうにゅうクリーム	しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん セロリ えだまめ トマト	パン こめこマヨ でんぶん じゃがいも さとう ごま
11 (金)	わかめ ごはん		ハガツオのあげに スタミナサラダ うんどうかいゼリー	750 26.3 19.0 2.3	ぎゅうにゅう ハガツオ みそ ぶたにく チーズ	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな キャベツ	こめ ごま でんぶん あぶら さつまいも さとう
16 (水)	きのこ ごはん		サバのてりやき サトイモとレンコンのごまあえ はなみかん	616 23.8 19.4 1.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ サバ かんてん	しめじ しいたけ まいたけ こんにやく にんじん れんこん こまつな みかん	こめ あぶら さとう さといも ごま
17 (木)	ごはん		てづくりラザニア サツマイモとひじきのサラダ	718 24.5 20.3 1.6	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー とうにゅう チーズ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ たまねぎ	こめ ごま あぶら さつまいも ノエッグ マヨ
18 (金)	チキンカレー ライス (ごはん)		(チキンカレールウ) はるさめサラダ	687 23.2 19.3 1.8	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし	こめ ごま あぶら じゃがいも はるさめ
食育の日「香川県」			イワシのかりかりあげ けんちゃん おちらしきなこあめ	617 30.7 24.8 2.6	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ばし あぶらあげ 伊予かりフライ あつあげ きなこ	だいこん にんじん ほうれんそう こまつな	うどん さといも さとう みずあめ あぶら
21 (月)	しっぽくうどん		てづくりエノキしゅうまい チンジャオロース アンニントウフかん	649 28.4 19.4 1.5	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー とうふ こうやとうふ とうにゅう	しょうが たまねぎ ねぎ えのきだけ たけのこ ビーマン にんじん にんにく	こめ でんぶん あぶら さとう
23 (水)	ちゃめし		おでん おからコロッケ きりぼしごまずあえ	641 21.2 15.6 2.4	ぎゅうにゅう つみれ さつまあげ こんぶ かんてん おからコロッケ あつあげ	だいこん にんじん きりぼしだいこん キャベツ もやし	こめ しらたまもち じゃがいも あぶら さとう ごま
24 (木)	ごはん		とりにくのしょうがやき いそかあえ かぼちゃのみそしる	601 24.8 18.2 2.1	ぎゅうにゅう とりにく のり かんてん あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん かぼちゃ だいこん	こめ あぶら
25 (金)	スパゲティ ミートソース		オニボテサラダ	622 28.3 23.9 2.1	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー かんてん チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ しいたけ マッシュルーム しめじ	スパゲティ あぶら じゃがいも マッシュポテト ノエッグ マヨ さとう
28 (月)	ごはん		シイラのまつまえに ブロッコリーおかかに さわにわん	587 32.7 10.5 2.2	ぎゅうにゅう シイラ こんぶ かつおぶし とりにく とうふ	しょうが ブロッコリー にんじん コーン ごぼう だいこん しめじ こまつな	こめ さとう でんぶん
29 (火)	さつまいも ごはん		とうふのつくねやき きんぴらごぼう にくじゃが	703 25.9 17.2 2.2	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん こんにやく こまつな たまねぎ えだまめ	こめ さつまいも ごま でんぶん さとう あぶら じゃがいも
30 (水)	むぎごはん		たからぶくろ あつあげとだいこんのオスターソースに かき	715 30.7 25.1 1.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とりレバー ひじき あつあげ	えのきだけ きりぼしだいこん たまねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな きくらげ	こめ むぎ 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			ひじきのマリネ にくだんごスープ かぼちゃプリン	572 22.2 13.4 2.2	ジョア ひじき チーズ かんてん とりにく とうにゅう	かぼちゃ にんじん えだまめ しょうが しいたけ はくさい だいこん ねぎ	パン さとう メープルシロップ あぶら でんぶん かぼちゃプリン はるさめ
31 (木)	フレンチトースト メープルジャム	ジョア プレーン					

※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。

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をお願いいたします。



エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
650kcal	26.0g	18.0g	2.0g
652kcal	26.3g	19.3g	1.98g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

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
大根：北海道・八街市
玉ねぎ：北海道
ごぼう：青森県
かぼちゃ：北海道
ねぎ：千葉県・青森県
キャベツ：長野県・群馬県
法蓮草：中国
こまつな：中国・千葉県
・茨城県
きゅうり：千葉県・岩手県
ビーマン：福島県・茨城県
パプリカ：韓国
白菜：長野県・茨城県
パセリ：長野県
セロリ：長野県
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
さつま芋：八街市・佐倉市
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：長崎
歯鯉：九州
鯉：ノルウェー
鱈：アメリカ

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った食品については市場に回りにません。

