



10月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

・令和8年度の小学校学校給食費は、年額68,200円の保護者負担額を国と市の支援金で
全額支援し、充当するため、保護者負担はありません。

2026年 四街道市立中央小学校

日付	しゅしよく	牛乳	おかずなど	1人1日 たんぱく質 (%) 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	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる
1 (木)	スパゲティ クリームソース		サウピカンサラダ ポトフ よつかいどうのなし(新興)	615 27.0 21.1 1.9	ぎゅうにゅう とりにく しらいんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム かんてん 特ウイナ 렌즈まめ	マッシュルーム キャベツ えだまめ かぶ れんこん	スパゲティ あぶら だいずマーガリン ポテト こめこ じゃがいも さとう
2 (金)	ごはん		イワシのかりかりあげ あつあげのカレーいため とうふのちゅうかに	750 32.0 26.9 2.0	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし イワシ刺身 とうふ とりにく レンズまめ	にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン キャベツ しいたけ こまつな	こめ あぶら でんぶん さとう
5 (月)	おにぎりチャレンジ サケあおな ごはん		れんこんはさみあげ きんぴらごぼう	688 30.4 22.5 1.6	ぎゅうにゅう サケ とりにく とうにゅう だいず	ばだいこん たまねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにやく こまつな	こめ ごま あぶら こむぎこ パンこ さとう
6 (火)	むぎごはん		ファイバーグ おろしソース みそいりとり	688 31.6 30.4 1.5	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー おから とうにゅう みそ とりにく	たまねぎ だいこん えのきだけ コーン にんじん たけのこ れんこん ごぼう	こめ むぎ あぶら さとう
7 (水)	ごはん		とりにくのオネーズやき きりぼしだいこんに ぶどうゼリー	624 21.4 20.8 1.1	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	たまねぎ にんじん こまつな れんこん	こめ ぶどうゼリー パン ごま さとう
8 (木)	プレーンパン		ハムエッグ さつまもとおひじきのサラダ ビーフシチュー	670 29.9 30.1 2.4	ぎゅうにゅう たまご 特ウイナ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース	パン パン あぶら じゃがいも
9 (金)	ごはん		タラのこみあげ スタミナなっとう みそけんちんじる	649 32.5 19.1 1.8	ぎゅうにゅう タラ とりにく なっとう とうふ みそ	しょうが にんにく だいこん れんこん	こめ でんぶん あぶら さとう
13 (火)	むぎごはん		ぶたにくのみそやき いそかあえ プリンふうデザート	596 21.0 17.4 1.3	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かんてん のり	キャベツ もやし にんじん こまつな	こめ むぎ ごま プリンふうデザート
14 (水)	ガーリック ライス		オムレツ れんこんサラダ	612 22.5 23.6 1.7	ぎゅうにゅう チーズ 特ウイナ たまご かんてん	にんにく にんじん たまねぎ れんこん	こめ じゃがいも ごま ブロッコリー
15 (木)	おにぎりチャレンジ まいたけ ごはん		とりにくのホイルおし なめこのみそしる	593 25.2 21.3 1.6	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ あぶらあげ	まいたけ にんじん しめじ なめこ	こめ えのきだけ ほうれんそう だいこん
16 (金)	みそラーメン (ちゅうかめん)		あげきょうぎ ニラレバいため ヨーグルトポムポム	727 30.0 30.5 2.1	ぎゅうにゅう とりレバー なると わかめ みそ とりにく ぎょうぎ ヨーグルト	ねぎ にんじん しょうが こまつな りんご	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん こむぎこ ごま
食育の日「愛媛県の郷土料理：いもたき」				711 33.3 20.4 2.3	ぎゅうにゅう サバ かんてん かつおぶし とりにく あつあげ	オレンジ もやし キャベツ しいたけ	こめ さとう しらたまもち さといも
19 (月)	ごはん		サバのオレンジソースに おかかあえ いもたき	626 25.4 20.4 1.6	ぎゅうにゅう みそ とりにく あつあげ	しょうが にんじん さくらげ	こめ むぎ あぶら でんぶん
20 (火)	むぎごはん		とりにくのみそやき あつあげとだいこんのオニオンソースに	750 23.6 21.8 1.8	ぎゅうにゅう とりにく あずき あぶらあげ	しょうが にんじん えだまめ さやいんげ なす	こめ ごま さつまも あぶら くり でんぶん さとう
21 (水)	くりごはん		とりにくとさつまいのうまに にびたし しらたまあずき	709 21.9 22.8 1.4	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら はるさめ じゃがいも ごま
22 (木)	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	748 29.3 34.1 1.7	ぎゅうにゅう チーズ 特ウイナ だいず とりにく	しょうが にんじん れんこん	パン でんぶん さつまも アイス
運動会がんばってね!こんだて				701 19.7 21.7 1.2	ぎゅうにゅう コロッケ こやとうふ みそ レンズまめ	しょうが たまねぎ トマト	こめ むぎ さとう あぶら
23 (金)	ロールドッグ		フライドチキン やさしいチップス アイス	593 32.1 17.9 1.9	ぎゅうにゅう かんてん とりにく モウカサメ チーズ かつおぶし	えだまめ ブロッコリー コーン	こめ あぶら
26 (月)	むぎごはん		おからコロッケ あげこうやどふいため かき	627 24.4 19.8 1.6	ぎゅうにゅう とりにく かんてん とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが こまつな キャベツ かぼちゃ たまねぎ	こめ でんぶん あぶら
27 (火)	からあげ ごはん		サメにつけ ブロッコリーのおかか	620 28.3 16.1 2.2	ジョア とりにく エッグシート かんてん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト キャベツ きゅうり	こめ しゅうまいのかわ だいずマーガリン でんぶん さとう あぶら
28 (水)	ごはん		とりにくのからあげ おひたし かぼちゃのみそしる	625 25.4 14.8 2.5	ぎゅうにゅう イワシ かんてん つみれ さつまあげ こんぶ	もやし キャベツ だいこん こまつな	こめ ごま じゃがいも さとう
10月のおたんじょうびおめでとうこんだて				620 28.3 16.1 2.2	ジョア とりにく エッグシート かんてん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト キャベツ きゅうり	こめ しゅうまいのかわ だいずマーガリン でんぶん さとう あぶら
29 (木)	セルフ オムライス (チキンライス)		(エッグシート・ケチャップ) バリバリサラダ にくだんごスープ	625 25.4 14.8 2.5	ぎゅうにゅう イワシ かんてん つみれ さつまあげ こんぶ	もやし キャベツ だいこん こまつな	こめ ごま じゃがいも さとう
30 (金)	ちゃめし		イワシのみりんぼし ごまあえ おでん	620 28.3 16.1 2.2	ジョア とりにく エッグシート かんてん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト キャベツ きゅうり	こめ しゅうまいのかわ だいずマーガリン でんぶん さとう あぶら

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
人参：北海道・千葉県
大根：北海道・青森県
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
岩手県
キャベツ：千葉県・
群馬県
法蓮草：中国・千葉県
小松菜：中国・千葉県
パプリカ：ニュージーランド
白菜：長野県・茨城県
パセリ：長野県・
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
さつま芋：八街市・
佐倉市
もやし：栃木県
柿：愛媛県・愛知県
肉・魚類
ぶた肉：千葉・山形・
青森・群馬県
とり肉：岩手県・
千葉県
牛肉：千葉県
鱈：北海道
モウカ鮫：気仙沼
鮭：北海道
鯛：千葉県
鯖：ノルウェー

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
荷禁止となった食品に
ついては市場に出回り
ません。

※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もお願いいたします。



	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	662kcal
たんぱく質	26.0g	26.9g
脂質	18.0g	22.0g
食塩相当量	2.0g	1.8g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

