



10がつよていこんだてひょう



令和6年度 ※調理場の給食実施日の献立表です。各学校が振替休業等で給食の無い日も献立が記載されていますのでご了承ください。 四街道市立東部学校給食共同調理場

日付	こんだてめい			おもなざいりょう						えいようか			
	牛乳	主食	おかず	血やにくになる	体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1 (火)	牛乳	むぎごはん	おろしハンバーグ きりぼしだいこんのために すいとんじる	きゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	だいこん はくさい こまつな	こめ おおむぎ すいとん さとう	あぶら ごま	669	24.5	20.5	2.0	
2 (水)	牛乳	ふきよせ ごはん	あげごぼうのごまあえ とうふとやさいのみそじる こくとうピーズ	きゅうにゅう とりにく だいす とうふ	あぶらあげ みそ わかめ	にんじん れんこん グリンピース だいこん ねぎ	こめ おおむぎ さつまいも でんぷん	さとう あぶら ごま	603	23.4	21.8	2.4	
3 (木)	牛乳	ツナトマト スパゲティ	やさしいコロック こんさいサラダ ヨーグルト	きゅうにゅう ツナ みそ チーズ	ヨーグルト	にんじん ピーマン にんにく れんこん だいこん	たまねぎ セロリ じゃがいも さとう あぶら	スパゲティ じゃがいも ごま	634	23.0	27.3	2.3	
4 (金)	牛乳	むぎ ごはん	きのこカレー だいこんのおかかあえ なし	きゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし	ひよこまめ チーズ	にんじん しょうが しめじ りんご エリンギ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	653	22.0	18.8	2.0	
7 (月)	牛乳	むぎ ごはん	とうふステーキちゅうかあんかけ パンパンジーサラダ ごもくたまごスープ ひとくちみかんゼリー	きゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	とうふ	にんじん こまつな はくさい きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	633	27.1	19.0	2.1	
8 (火)	牛乳	むぎ ごはん	さばのカレーしょうゆやき あつあげのみそいため そうめんのすましじる	きゅうにゅう さば なると とりにく	あつあげ とうふ みそ わかめ	にんじん キャベツ ねぎ しょうが	こめ おおむぎ そうめん でんぷん	さとう あぶら ごまあぶら	636	29.3	20.1	2.4	
9 (水)	牛乳	むぎ ごはん	チキンなんばん チャプチェ ワンタンスープ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ		にんじん たまねぎ しょうが りんご	こめ おおむぎ はるさめ でんぷん	さとう あぶら ごま	672	26.1	20.2	2.1	
🍁🍁めめあいでデーこんだて🍁🍁													
めをけんこうにたもつえいようそがたくさんはいった、にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、ブルーベリーなどをつかったこんだてです。													
10 (木)	牛乳	しよく パン	ブルーベリージャム グラタン とりにくとやさいのスープ オレンジ	きゅうにゅう うすらたまご とりにく チーズ		にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ	パン マカロニ パンこ こむぎこ	じゃがいも ジャム マーガリン	645	27.1	23.4	2.5	
11 (金)	牛乳	むぎ ごはん	フルコギふうのつけごはんのぐ かりんとうあげ こんにゃくサラダ	きゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく		にんじん たまねぎ さやいんげ キャベツ もやし	こめ おおむぎ さつまいも さとう	さとう あぶら ごまあぶら ごま	675	23.7	20.1	1.6	
15 (火)	牛乳	むぎ ごはん	とりにくのなんぶやき うめあえ にくじゃが	きゅうにゅう とりにく ぶたにく のり		にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	653	27.5	17.5	2.0	
16 (水)	牛乳	ぶたどん	カリカリだいす フルーツポンチ	きゅうにゅう ぶたにく だいす のり		えのきたけ たまねぎ もも みかん	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ゼリー	676	24.8	19.7	1.5	
🍁きょうどりょうりこんだて(かがわけん)🍁													
よつかいどうしのすべのがっこうで、こんげつのどこかに「しっぽくうどん」がとうじょうするよていです。													
17 (木)	牛乳	しっぽく うどん	いわしのあげだまフライ ポテトサラダ こくとうこめむしパン	きゅうにゅう いわし とりにく あつあげ	とうにゅう	にんじん だいこん ごぼう コーン	うどん じゃがいも さといも こめこ	さとう くるぎとう あぶら エッグフリーゼス	624	20.6	27.8	2.3	
18 (金)	***この日は 旭小学校・山梨小学校・みそら小学校、全校が振替休業日のため給食はありません***												
21 (月)	牛乳	ガーリック ライス	スタミナサラダ こめこのシチュー ひとくちりんごゼリー	きゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	いんげんまめ スキムミルク	にんじん マッシュルーム きゅうり にんにく	こめ おおむぎ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら オリーブオイル バターゼリー	619	23.1	20.3	2.3	
22 (火)	牛乳	そばろ ごはん	やさしいチップス はくさいスープ	きゅうにゅう とりにく だいす とうふ		にんじん しょうが れんこん はくさい コーン	こめ おおむぎ じゃがいも さつまいも	さとう あぶら	661	26.6	20.3	2.1	
23 (水)	牛乳	むぎ ごはん	さつまいものかきあげ こぶくろしょうゆ とりにくとこんにゃくのみそに なっとう	きゅうにゅう とりにく かつおぶし なっとう	あつあげ みそ	にんじん こまつな ごぼう しょうが	こめ おおむぎ さとう あぶら	あぶら ごま	653	24.7	20.5	1.9	
24 (木)	牛乳	レモン トースト	マカロニサラダ トマトスープ ひとくちきゅうにゅうプリン	きゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン		にんじん コーン キャベツ トマト にんにく	きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら エッグフリーゼス マーガリン	659	20.1	28.8	2.3
25 (金)	牛乳	わかめ ごはん	いかフライ にまめ のっぺいじる	きゅうにゅう とりにく いか きんときまめ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら	601	22.3	14.2	2.2	
28 (月)	牛乳	むぎ ごはん	げんきのでるレバー はるさめスープ アロエ入りあおりんごゼリー	きゅうにゅう ぶたにく レバー		にんじん しいたけ ねぎ こまつな	こめ おおむぎ じゃがいも はるさめ	でんぷん あぶら	681	21.9	16.6	2.2	
29 (火)	牛乳	むぎ ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき おかかサラダ さつまじる はなみかん	きゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ	あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ねぎ みかん	こめ おおむぎ さつまいも さとう	あぶら ごま	650	26.6	19.3	2.3	
30 (水)	牛乳	むぎ ごはん	しゅうまい2こ マーボーもやし わかめとコーンのサラダ	きゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ	みそ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	こめ おおむぎ でんぷん こむぎこ	さとう あぶら ごまあぶら ごま	658	28.1	20.2	2.4	
🍁ハロウィンこんだて🍁													
「かぼちゃのガーリックやき」や「ひとくちハロウィンゼリー」などのメニューがとうじょうします。													
31 (木)	牛乳	パンネの トマトに	かぼちゃのガーリックやき ぶたにくのサラダ ひとくちハロウィンゼリー	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	チーズ	トマト たまねぎ かぼちゃ もやし	マカロニ パンこ さとう あぶら	オリーブオイル ごまあぶら ごま ゼリー	604	30.3	26.2	2.4	
*食材・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。									1か月の平均値				
*献立表に記載してある食品は主に使用している食品です。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。									646				
ペーパーレス化にご協力ください。									15.4%				
									21.1g				
									29.2%				
									2.2				
									3・4年生1回当たりの 学校給食摂取基準				
									650				
									13~ 20%				
									20~ 30%				
									2.0 未満				

＜食材の予定産地情報＞

- 〇米: 四街道市
- 〇牛乳: 千葉県
- 〇かいそう
ひじき: 九州
わかめ: 宮城県
のり: 九州
- 〇肉・魚類
豚肉: 山形県・茨城県
鶏肉: 岩手県・茨城県
鯖: 長崎県
鰯: 千葉県
いか: ペルー
- 〇青果類
じゃがいも: 四街道市
北海道
人参: 北海道
小松菜: 茨城県・千葉県
ピーマン: 茨城県
しょうが: 佐倉市
- にんにく: 青森県
きゅうり: 群馬県・岩手県
さつまいも: 八街市・佐倉市
かぼちゃ: 北海道
大根: 八街市・青森県
里芋: 八街市・四街道市
- 長ねぎ: 北海道
れんこん: 佐倉市
ごぼう: 八街市
もやし: 栃木県
れんこん: 佐倉市
セロリ: 長野県
- キャベツ: 群馬県
しめじ: 長野県
えのきたけ: 長野県
玉ねぎ: 北海道
- 玉ねぎ: 北海道
にら: 茨城県
白菜: 長野県
きくらげ: 四街道市
- 梨: 四街道市
みかん: 和歌山県・愛媛県
オレンジ: アメリカ