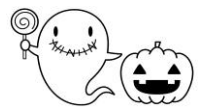


10月

よていこんだてひょう



ごはんで栄養バランスをアップ！

ごはんの主な成分は、脳や体を動かすエネルギーになる炭水化物です。また、たんぱく質や脂質も豊富です。ごはんは淡泊な味のため、色々な料理に合います。ごはんを中心にして、魚、肉、野菜、和食、洋食、中華などのバラエティに富んだ食事を楽しみましょう！

実りの季節です。そして食欲の秋！自然の恵みに感謝をして旬の食材を味わいましょう。

きゅうしょくいんかいからすきなきゅうしょくをききました！★がついたメニューです。

こんげつのもくひょう

すききらいなくなんでもたべよう

令和7年10月 四街道市立吉岡小学校

日付	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず・デザート	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り ょ う			使用食材の 主な産地			
					あか	みどり	きいろ				
					ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる				
1日(水)	ごはん		チンジャオロース しおちゃんこスープ さわやかゼリー	597 22.6 17.8 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんじん もやし はくさい たまねぎ ピーマン	たけのこ にんにく しょうが ピーマン	こめ あぶら ゼリー さとう	なし じゃがいも ねぎ れんこん 佐倉市 八街市		
2日(木)	ごはん		さかなのあまみそたったあげ こまつなのおひたし じゃがいもとわかめのみそしる	594 24.7 16.3 2.2	ぎゅうにゅう みなこ わかめ	メルルーサ かつおぶし こんぶ	にんじん もやし こまつな たまねぎ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	さつまいも マーガリン ごま 八街市 青森 鹿兒島		
3日(金)	きなこ トースト		トックスープ さつまいもとかぼちゃのサラダ なし	632 19.5 24.4 2.6	ぎゅうにゅう きなこ みそ	ウインナー とうふ	だいこん きゅうり はくさい	しょくパン マヨネーズ さつまいも あぶら	トック でんぶん さとう はちみつ 群馬		
6日(月)	ふきよせ ごはん		さかなのごまみそやき わかめサラダ みたらしだんご	628 22.4 24.2 2.7	ぎゅうにゅう さば みそ	とりにく あぶらあげ わかめ	にんじん コーン キャベツ しめじ くり	きゅうり れんこん えだまめ しいたけ	こめ さとう あぶら	でんぶん しらたま ごま 栃木 群馬 群馬 千葉 千葉県 茨城	
7日(火)	ごはん		とりのカレーチーズやき だいこんツナサラダ キャベツのみそしる	587 28.4 19.3 2.0	ぎゅうにゅう チーズ あぶらあげ	とりにく ツナ こんぶ	にんじん しいたけ だいこん パセリ	きゅうり キャベツ ほうれんそう たまねぎ	こめ マヨネーズ	だいこん セロリー はくさい にら 千葉県	
8日(水)	からっと ごはん		いそかあえ すましじる りんご	585 18.5 17.2 2.6	ぎゅうにゅう のり わかめ	とにく とうふ こんぶ	しょうが ほうれんそう たまねぎ ながねぎ もやし りんご	キャベツ にんじん しいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら さといも ごま トマト えだまめ グリーンピース	
9日(木)	ごはん		にくだんごのあまずあえ とうふのちゅうかスープ	652 24.4 23.4 2.3	ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく とうふ	にんじん チンゲンサイ ながねぎ きピーマン	ピーマン えのき たまねぎ	こめ ばんこ でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら	とうもろこし たけのこ ほうれんそう ブロッコリー アメリカ 日本 千葉県 大分 エクアドル
10日(金)	コッペパン		パンプキンシチュー ポパイサラダ ブルーベリーゼリー	660 24.4 24.7 2.6	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく のり	にんじん えのき たまねぎ かぼちゃ	えだまめ しめじ ほうれんそう	コッペパン あぶら でんぶん ゼリー	さとう こむぎこ マーガリン	干しいたけ しめじ えのきだけ エリンギ マッシュルーム インドネシア しょうが 中国 中国
13日(月)	スポーツの日									フィリピン	
14日(火)	ごはん		さばのみそに キャベツのおかかあえ けんちんじる	602 24.9 21.3 2.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	さば かつおぶし こんぶ	にんじん もやし だいこん ごぼう	ほうれんそう キャベツ ねしょうが ながねぎ	こめ さとう	バナナ グレープ フルーツ オレンジ フィリピン 南アフリカ 南アフリカ	
15日(水)	ごはん		てづくりはなしゅうまい ちゅうかわかめスープ ★なっとうあえ かみかみこざかな	614 28.4 17.3 2.4	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご	ぶたにく だいず なっとう わかめ	にんじん しいたけ もやし はくさい	ほうれんそう しょうが たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん ごま	ごまあぶら ごま りんご 米 米粉 牛乳 青森 四街道市 佐倉市 千葉県	
16日(木)	ごはん		くまもとけんのおすすめグルメ とりのこうみやき ごまあえ タイピーエン	602 26.8 13.2 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	とりにく いか	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	ほうれんそう しいたけ こまつな ながねぎ	こめ ごま ごまあぶら	さとう はるさめ 豚肉 鶏肉 鶏卵 たら 千葉県 岩手 青森 日本 北海道	
17日(金)	ビビンめん		ちゅうかコーンスープ だいがくいも	658 21.9 24.5 2.9	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく たまご	にんじん しょうが にんにく たまねぎ	こまつな しいたけ きゅうり キャベツ	うどん さとう ごま ごまあぶら	さつまいも でんぶん ごまあぶら	まさば バナナ メキシコ
20日(月)	★わかめ ごはん		ぎせいどうふ きやべつのちゅうかあえ なめこじる	605 26.9 19.2 2.9	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ たまご	ぶたにく ひじき わかめ	にんじん しいたけ もやし キャベツ	こまつな なめこ ながねぎ ほうれんそう	コッペパン ごまあぶら あぶら	さとう ごま	かつおぶし だし昆布 わかめ(乾燥) ひじき 静岡県 北海道 三陸 大分 愛媛他
21日(火)	シュガー トースト		コーンクリームシチュー フレンチサラダ ひとくちぶどうゼリー	690 22.6 28.3 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	にんじん ブロッコリー しめじ きゅうり	たまねぎ キャベツ パセリ コーン	パン バター こむぎこ じゃがいも	マーガリン さとう あぶら	大豆 根生姜 佐倉市
22日(水)	ごはん		げんきのでるレバー やさいとマカロニのスープ	667 22.6 15.4 2.0	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん	ピーマン コーン トマト きゅうり	こめ あぶら じゃがいも	でんぶん さとう マカロニ	産地については、市場での調達が入荷当日のため、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ものについては、市場に出回りません。
23日(木)	ブルコギふう のつけごはん		からしあえ ★フルーツポンチ	601 21.1 16.7 1.9	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく	にんじん いんげん にんにく キャベツ	もやし ほうれんそう もやし ながねぎ	こめ ごま でんぶん	ごまあぶら さとう はるさめ	
24日(金)	チキンカツ カレーライス		げんきサラダ	694 25.8 22.6 2.2	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	とりにく わかめ	にんじん きゅうり しめじ トマト	にんにく しょうが だいこん たまねぎ	こめ あぶら ごまあぶら マーガリン	じゃがいも ばんこ ごま	
28日(火)	ごはん		まーぼーどうふ こまつなとまやしのナムル ★はちみつレモンゼリー	286 25.5 18.9 2.2	ぎゅうにゅう だいず みそ	ぶたにく とうふ	にんじん ながねぎ たまねぎ にら もやし	にんにく しょうが こまつな しいたけ	こめ さとう ごまあぶら ゼリー	あぶら でんぶん ごま	
29日(水)	カレー ピラフ		あげごぼうのごまあえ やさいたつぷりスープ ヨーグルト	592 18.8 18.6 2.6	ぎゅうにゅう ウインナー	とりにく ヨーグルト	にんじん しめじ コーン えだまめ	たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ	こめ さとう でんぶん	バター ごま ごまあぶら	
30日(木)	ごはん		とうふとれんこんのつくねやき かみなりこんにやく あきのみそしる	597 25.4 16.5 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	とりにく とうふ こんぶ	にんじん だいこん しょうが えのき	れんこん ほうれんそう ながねぎ ごぼう	こめ さとう ごま こんにやく	ばんこ でんぶん ごま ごまあぶら	
31日(金)	ナポリタン スパゲッティ		ポテトサラダ かぼちゃのむしパン	668 22.2 23.5 2.4	ぎゅうにゅう ウインナー	ぶたにく くろまめ	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト	しめじ にんにく ピーマン きゅうり パセリ	スパゲッティ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター	

※ マヨネーズは、ノンエッグ（卵不使用）のものを使用しています。

※ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。

※ 9月よりお米は千葉県産のふさがねに変更しています。四街道産のお米の価格高騰のため、3月まで千葉県産のふさがねを使用してまいります。

	平均値	基準値
エネルギー	628kcal	650kcal
たんぱく質	23.6g 15%	21~32g 13~20%
脂質	20.1g 29%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.4g	2g未満