



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！

爽りの季節です。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。



◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 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8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	エネルギー(kcal) 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	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		
1日(木)	ごはん		とりのこうみやき きんぴらごぼう とうふのみそしる なし	612 28 16.9 2.3	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんにく ごぼう にんじん えのきたけ	ねぎ れんこん たまねぎ なし	こめ さとう こんにやく あぶら ごま	なし 四街道市 さといも 四街道市 ねぎ 青森 れんこん 佐倉市
2日(金)	みそラーメン		あげぎょうざ ポテトツナサラダ れいとうみかん	588 23.5 23.9 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ ツナ	たまねぎ にんにく にんじん にら	しょうが もやし ねぎ みかん	ちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ	さつまいも 佐倉市 トマト 八街市 だいこん 八街市 ごぼう 青森 鹿児島
5日(月)	コッペパン		ハヤシシチュー だいこんツナサラダ	604 23.5 21.8 2.3	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	ぎゅうり にんじん セロリー しめじ	だいこん たまねぎ グリーンピース	パン マヨネーズ じゃがいも こむぎこ マーガリン	たまねぎ 北海道 にんじん 北海道 かぼちゃ 北海道 きゅうり 群馬
6日(火)	からっと ごはん		ぐだくさんみそしる ヨーグルトサラダ	656 24 19.7 2.8	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ヨーグルト	しょうが にんじん ねぎ パイナップル	だいこん ごぼう ほうれんそう みかん もも	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さといも ゼリー	もやし 栃木 群馬 キャベツ 群馬 あかピーマン 千葉 さつまな 千葉 茨城
7日(水)	ごはん		マーボーなす じゃこサラダ バナナ	611 20.7 19.1 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ちりめんじゃこ	にんにく にんじん しいたけ ピーマン	しょうが だいのこ たけのこ にら なす バナナ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	だいこん 北海道 セロリー 長野 はくさい 長野 にら 千葉
8日(木)	きつね ごはん		いそかあえ さつまいもじる みずようかん	663 27.3 18.3 2.6	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とりにく きざみのり ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほうれんそう ごぼう しいたけ ねぎ	キャベツ もやし だいこん だいのこ ねぎ	こめ さとう ごま さつまいも あずき	トマト 八街市 えだまめ タイ グリーンピース ニュージーランド
目のあいこデーこんだて									
9日(金)	ごはん		しゃけのしおやき ちぐさあえ あすかじる ブルーベリーゼリー	604 28.2 17.8 2.9	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とりにく わかめ みそ	こまつな にんじん だいこん はくさい	ほうれんそう もやし ごぼう しいたけ	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら ゼリー	とうもろこし アメリカ だいのこ 日本 ほうれんそう 千葉 大分 ブロッコリー エクアドル 干しいたけ 大分 宮崎他 しめじ 長野 新潟 えのきだけ 長野 埼玉 エリンギ 長野 鳥取
12日(月)	スポーツの日								マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
13日(火)	ミートソース スパゲッティ		コールスローサラダ スイートポテト	678 20.8 24.1 2.1	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく	パセリ にんにく たまねぎ コーン	しいたけ にんじん キャベツ	スパゲティ あぶら こむぎこ マーガリン さとう さつまいも バター なまクリーム	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
14日(水)	ごはん		とうふとれんこんのつくねやき だいこんのみそしる すのもの ヨーグルト	620 25.7 16 2.2	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず とうふ みそ わかめ ヨーグルト	こまつな ねぎ キャベツ だいこん	れんこん しょうが きゅうり にんじん	こめ ばんこ さとう でんぶん	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
15日(木)	ごはん		しろみざかなのあまみそたつたあげ なつとうあえ けんちんじる りんご	637 28.1 18.4 1.9	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ なつとう かつおぶし とうふ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう だいこん りんご	にんじん はくさい だいこん りんご	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
16日(金)	ごはん		ジャジャンどうふ パンサンスー シャインマスカット	651 25.3 21.9 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ハム たまご	しょうが たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	にんにく にんじん ねぎ きゅうり	こめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
19日(月)	ごはん		さばのみそに こんさいサラダ すましじる グレープフルーツ	658 25.7 24.5 2.6	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	ねしょうが ごぼう れんこん コーン	ねぎ にんじん えだまめ だいこん	こめ さとう マヨネーズ ごま	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
20日(火)	ごはん		レバーのごまあえ たぬきじる かみかみこざかな	688 29.0 20.2 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	ほうれんそう だいこん しいたけ	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう こんにやく	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
21日(水)	セサミ トースト		トックスープ さつまいもとかぼちゃのサラダ ひとくちぶどうゼリー	643 18.2 24.6 2.5	ぎゅうにゅう ウィンナー みそ	かぼちゃ はくさい にんじん	きゅうり だいこん こまつな	パン しろすりご ごま マーガリン さとう さつまいも マヨネーズ あぶら	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
22日(木)	ごはん		チキンカツカレー カラフルサラダ	705 24.7 24.0 1.8	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん なす にんにく ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース しょうが コーン	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう カレールー ばんこ	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
23日(金)	ブルコギふう のつけごはん		ポパイサラダ はちみつレモンゼリー	681 24.1 18.3 1.7	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく きざみのり	ねぎ たまねぎ しいたけ ほうれんそう えのきたけ	にんにく にんじん いんげん えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら ゼリー	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
26日(月)	ごはん		チンジャオロース ちゅうかたまごスープ ピーチミルクかん	611 24.5 17.4 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご かつてん	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが たけのこ ピーマン もも	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
27日(火)	ウィンナー ピラフ		タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	597 21.9 22.5 2.8	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ヨーグルト ツナ	にんじん しめじ えだまめ しょうが ブロッコリー	たまねぎ コーン にんにく ブロッコリー	こめ あぶら バター さとう ゼリー	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
えひめけんのおすすめグルメ									
28日(水)	ごはん		ぶりのてりやき こまつなのおひたし いもたき オレンジ	649 28.1 20.6 1.6	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とりにく なまあげ	もやし にんじん いんげん	こまつな しいたけ オレンジ	こめ さとう ごま でんぶん あぶら こんにやく さといも	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
29日(木)	ごはん		てづくりはなしゅうまい ブロッコリーのカレーマヨ とうふのちゅうかスープ バナナ	632 26.7 19.6 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず たまご ツナ とうふ	たまねぎ しいたけ ブロッコリー にんじん コーン バナナ	きくらげ しょうが きゅうり にんじん	こめ でんぶん マヨネーズ さとう ごまあぶら	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市
30日(金)	キャラメル あげパン		チキンピーンズ ひじきのマリネ かぼちゃプリン	707 27.7 23.6 2.8	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき ハム	たまねぎ しめじ こまつな トマト	にんじん グリーンピース かぼちゃ	パン あぶら じゃがいも さとう	マッシュルーム インドネシア しょうが 国産 にんにく 国産 ジャイン マスカット 長野 グレース フルーツ 南アフリカ バナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ りんご 青森 米 四街道市 米粉 印旛地区 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 ぶり 八戸 欧州さば フルウェー メルルーサ メキシコ かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他 大豆 千葉 北海道 根生姜 佐倉市

※ 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。
※ 四街道産のコシヒカリを使用しています。

