

10月

きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立第四中学校

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	行事
		しゅしょく	おかず（主菜）おかず（副菜）デザート					
1	水	ごはん	カオ・ラートナー・ガイ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 747 kcal たんぱく質 30.4 g	
			にら玉スープ	なまこ、鶏、豆、味噌		しいたけ、人参、にら、長ねぎ、生姜	脂質 26.1 g	
			みかん			みかん	食塩相当量 2.8 g	
			牛乳	牛乳				
2	木	ひじきご飯	ひじき、鶏、味噌、油揚げ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 716 kcal たんぱく質 41.9 g	和食の日
		赤魚の西京焼き	赤魚、味噌	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	脂質 24.7 g	
		のり酢和え	ツナ、のり	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	食塩相当量 3.6 g	
		ちゃんこ汁	肉団子、豆腐、油揚げ、味噌、昆布	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
		黒糖ピーズ	ころも、黒糖、ピーズ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
3	金	メープルバタートースト	メープル、バター、トースト	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 768 kcal たんぱく質 28.2 g	
		チキンときのこのトマト煮	鶏、味噌、油揚げ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	脂質 31.4 g	
		じゃがいものソテー	ツナ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	食塩相当量 3.0 g	
		オレンジ		とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
		牛乳	牛乳	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
6	月	ごはん	いわしのごま揚げ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 793 kcal たんぱく質 32.4 g	十五夜
			みそ汁	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	脂質 25.7 g	
			みたらし団子	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	食塩相当量 2.4 g	
			牛乳	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
				とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
7	火	ごはん	麻婆豆腐	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 777 kcal たんぱく質 32.7 g	
			切干大根ののりごまサラダ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	脂質 26.5 g	
			いちごヨーグルト	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	食塩相当量 2.9 g	
			牛乳	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
				とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
8	水	きのこスパゲティ	ベーコン	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 843 kcal たんぱく質 28.9 g	定例研
		ひじきと鶏肉のサラダ	ひじき	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	脂質 28.3 g	
		キャラメルケーキ	いんげん豆	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	食塩相当量 2.9 g	
			牛乳	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
				とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
9	木	ごはん	ししゃものスパイシー揚げ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 712 kcal たんぱく質 27.4 g	
			ほうれん草のごま味噌和え	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	脂質 19.5 g	
			肉じゃが	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	食塩相当量 2.1 g	
			牛乳	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
				とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		

※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	行事
		しゅしょく	おかず（主菜）おかず（副菜）デザート					
10	金	ごはん	レバーとポテトのかわり揚げ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 777 kcal たんぱく質 27.5 g	目の愛護デー
			塩だれキャベツ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	脂質 23.1 g	
			フォーのスープ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	食塩相当量 2.4 g	
			ブルーベリーゼリー	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
			牛乳	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
14	火	ターメリックライス		とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 758 kcal たんぱく質 27.8 g	
		チリコンカン	だいず、豚	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	脂質 27.0 g	
		梨ドレッシングサラダ	ツナ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	食塩相当量 1.7 g	
		フレンスクレープ		とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
		牛乳	牛乳	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
15	水	ごはん	切り豚キムチ丼	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 714 kcal たんぱく質 30.0 g	
			キャベツと豆腐の中華スープ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	脂質 21.9 g	
			豆腐プリン	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	食塩相当量 3.1 g	
			牛乳	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
				とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
16	木	きなこ揚げパン		とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.7 g	
		インド煮	豚、さつまいも、うすら、豆腐	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	脂質 30.3 g	
		キャベツとツナのサラダ	ツナ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	食塩相当量 2.8 g	
		りんご		とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
		牛乳	牛乳	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
17	金	ごはん	揚げ豆腐	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 710 kcal たんぱく質 32.2 g	
			小松菜の和風サラダ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	脂質 23.9 g	
			大根とわかめの味噌汁	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	食塩相当量 3.2 g	
			小魚	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
			牛乳	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
20	月	ごはん	カレー	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 854 kcal たんぱく質 23.1 g	
			コーンサラダ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	脂質 19.9 g	
			秋のフルーツポンチ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	食塩相当量 2.7 g	
			牛乳	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
				とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
21	火	ごはん	れんこんつくね	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	エネルギー 725 kcal たんぱく質 30.5 g	
			ピーマンともやしのごまマヨあえ	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	脂質 24.5 g	
			芋の汁	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ	食塩相当量 2.8 g	
			牛乳	とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		
				とろろ	でんぷん、たんぱく質、ビタミン	なまこ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ		



10月 きゅうしょくよていこんだてひょう 市川市立第四中学校

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	行事
		しゅしょく おかず（主菜） デザート	しゅさい おかず（副菜） 牛乳					
22	水	ごはん					エネルギー 711 kcal	2学年 職場体験
		納豆和え	納豆 かつお節 のり			たんぱく質 31.6 g		
		大根と生揚げの煮物	豚 生揚げ 前節	こんにゃく なたね油 砂糖 はちみつ	生姜 大根 人参	脂質 22.4 g		
		りんご			りんご	食塩相当量 2.2 g		
23	木	ちゃんぽん麺	ちゃんぽん 牛乳				エネルギー 710 kcal	2学年 職場体験
		ちゃんぽんスープ	豚 いか さつま揚げ 豆腐	なたね油		たんぱく質 31.3 g		
		きゅうりとちやしの中華和え	ツナ	ごま ごま油 砂糖		脂質 21.2 g		
		マラーカオ	コンデンスミルク 牛乳 飴	なたね油 砂糖 小麦粉 プリンのもと		食塩相当量 3.4 g		
24	金	鮭わかめご飯	鮭 わかめごはんの素				エネルギー 765 kcal	
		さつまいもコロッケ	豚 おから	なたね油 さつま芋 小麦粉 パン粉 醤油	玉ねぎ	たんぱく質 33.8 g		
		吉野汁	鶏 油揚げ 前節	さといも	大根 人参 しいたけ こねぎ	脂質 24.0 g		
		牛乳	牛乳			食塩相当量 3.6 g		
27	月	むぎ 麦ご飯					エネルギー 727 kcal	
		スタミナ丼	豚 味噌	砂糖 醤油 ごま油	玉ねぎ 人参 ちりめん こんにゃく 生薑	たんぱく質 28.6 g		
		わかめスープ	わかめ 豆腐 鶏	ごま油	人参 玉ねぎ	脂質 22.7 g		
		おふのラスク	牛乳	焼きふ バター 砂糖		食塩相当量 2.6 g		
28	火	ビビンバ	豚 豚	ごま 小麦 砂糖 ごま油	生薑 にんにく せんまい	エネルギー 683 kcal		
		五目春巻き	豚	醤油 砂糖 なたね油 ごま油	玉ねぎ 人参 こんにゃく 生薑	たんぱく質 22.3 g		
		トックスープ	鶏	トック	人参 にら えのき チンゲン菜	脂質 22.5 g		
		ぶどうゼリー		ゼリー	ぶどう	食塩相当量 3.0 g		
29	水	ごはん					エネルギー 759 kcal	
		エコふりかけ	豚 前節 ちりめんじゃこ	砂糖 ごま		たんぱく質 38.3 g		
		おからハンバーグ	豚 豆腐 大豆 おから 豆乳	なたね油 砂糖 醤油	玉ねぎ	脂質 24.0 g		
		さつま汁	豚 豆腐 前節 味噌	さつま芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう 小松菜	食塩相当量 2.7 g		
30	木	オレンジ						
		牛乳	牛乳					
		秋の香りが飯	鶏 油揚げ 前節	ごま 米 なたね油 さつま芋 砂糖	人参 しめじ 枝豆	エネルギー 794 kcal		
		鯖の利休焼き	鯖 鯖	砂糖 ごま		たんぱく質 36.0 g		
31	金	だまご汁	豚 油揚げ 前節 昆布	だまごもち こんにゃく	小松菜 長ねぎ 人参 大根	脂質 33.9 g		
		いそあえ	のり		ほうれんそう もやし 人参 えのき	食塩相当量 3.0 g		
		牛乳	牛乳	なたね油 砂糖				

日	曜日	こんだて		ち、ほね、にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ、ちから 熱や力に なるもの	からだ、ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようか 栄養価	ぎようじ 行事	
		しゅしょく おかず（主菜） デザート	しゅさい おかず（副菜） ぎやうにゅう 牛乳						
31	金	チキンライス	とり 鶏	こめ 米	あぶら なたね油	人参 マッシュルーム 豆腐 グリンピース	エネルギー 720 kcal		
		鶏とかぼちゃのハニーマスタードあえ	とり 鶏	でんぷん 澱粉	あぶら なたね油	はちみつ	かぼちゃ		たんぱく質 23.3 g
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ		人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	脂質 27.0 g		
		パンプキン/パバロア		パバロア			食塩相当量 2.9 g		
		ぎやうにゅう 牛乳	ぎやうにゅう 牛乳						

栄養価の月平均値	
エネルギー	751 kcal
たんぱく質	30.4 g
脂質	25.0 g
食塩相当量	2.8 g

きゅう　しよく

給食だより10月

かづ

給食だより10月

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、
基本的な権利である「すべての人に食料を」
のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、
国連が制定した日です。
これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。

たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

家にある食材をチェック

すぐ食べる時は手前から

事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

感謝を込めて

残さず食べよう

©少年写真新聞社2025

