

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

ざいりょう つごう こんだてか りょうしょう
※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		からだ ちようし 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)	ちや骨、肉を つくるもの			
1 水		はんご飯	ごめ	エネルギー 747 kcal		和食の日
		カオ・ラートナー・ガイ	鶏 豆腐	あぶら 砂糖 なたね油 赤ビーマン こねぎ たらばく質 30.4 g		
		にら玉スープ	鶏 鶏 豆腐	あぶら なたね油 なまねぎ 生姜 しいたけ 人参 たらばく質 26.1 g		
		みかん	みかん	食塩相当量 2.8 g		
2 木		はんご飯	鶏節 ひじき 鶏 油揚げ	米 番 なたね油 砂糖 人参 竹の子 納豆 やさや エネルギー 716 kcal		和食の日
		赤魚の西京焼き	あか魚 みそ	あぶら 砂糖 たんぱく質 41.9 g		
		のり酢和え	ツナ のり	あぶら なたね油 ほうれんそう もやし 脂質 24.7 g		
		ちゃんこ汁	肉団子 豆腐 前野 味噌	あぶら なまねぎ 大根 白菜 長ねぎ しいたけ 食塩相当量 3.6 g		
3 金		黒糖ピーンズ	牛乳	ころりん 黒糖まめ きゅうにゅう 牛乳		十五夜
		メープルバタートースト		パン バター 砂糖 メープルシロップ エネルギー 768 kcal		
		チキンときのこのトマト煮	鶏	オリーブオイル 砂糖 小麦粉 にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム トマト ブロッコリー たんぱく質 28.2 g		
		じゅがいものソテー	ツナ	じゅがいの ソテー たま 玉ねぎ コーン 脂質 31.4 g		
4 土		オレンジ	牛乳	オレンジ 食塩相当量 3.0 g		定例研
		さくらんぼ	牛乳			
		さくらんぼ	牛乳			
		さくらんぼ	牛乳			
6 月		はんご飯	ごめ	エネルギー 793 kcal		十五夜
		いわしのごま揚げ	いわし 麦粉 ごま なたね油	あぶら なまねぎ たんぱく質 32.4 g		
		じじき豆汁	豆揚げ 大豆 前野 豆腐 味噌	にんじん なまねぎ 人参 大根 長ねぎ 脂質 25.7 g		
		みたらし丼子	牛乳	白玉 砂糖 食塩相当量 2.4 g		
7 火		はんご飯	ごめ	エネルギー 777 kcal		定例研
		まーぼーどうふ 麻婆豆腐	豚 みそ どうふ	あぶら なまねぎ なたね油 砂糖 食塩相当量 32.7 g		
		きりしあい 切干大根のりごまサラダ	のり	ごま 砂糖 なまねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ 人参 脂質 26.5 g		
		いちごヨーグルト	牛乳	食塩相当量 2.9 g		
8 水		きのこスパゲティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エネルギー 843 kcal		定例研
		ひじきと鶏肉のサラダ	ひじき	あぶら なまねぎ にんじん たまねぎ なまねぎ 28.9 g		
		キャラメルケーキ	牛乳	あぶら なまねぎ なまねぎ 28.3 g		
		さくらんぼ	牛乳	食塩相当量 2.9 g		
9 木		はんご飯	ごめ	エネルギー 712 kcal		定例研
		ししゃものスパイシーフライ	ししゃも	でんぶん ごま 砂糖 あぶら 食塩相当量 27.4 g		
		ほうれん草のごま味噌和え	牛乳	みそ 味噌 なまねぎ あぶら なまねぎ 21.5 g		
		肉じゃが	牛乳	あぶら けずりし 豆腐 前野 なまねぎ じゅがいの なまねぎ 2.1 g		

日	曜日	こんだて		からだ ちようし 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)	ちや骨、肉を つくるもの			
10 金		はんご飯	ごめ		エネルギー 777 kcal	目の愛護デー
		レバーとポテトのかわり揚げ	鶏レバー 味噌	あぶら なまねぎ じゅがいの なまねぎ 27.5 g		
		じお塩だれキャベツ		あぶら こま油 キャベツ もやし 脂質 23.1 g		
		フォーのスープ	鶏	あぶら こま油 フォー 2.4 g		
14 火		ブルーベリーゼリー	牛乳			
		ターメリックライス	ごめ	エネルギー 758 kcal		
		チリコンカン	鶏	なまねぎ にんじん トマトペースト グリンピース 27.8 g		
		フレンズクレープ	ツナ	なまねぎ 砂糖 キュウリ キャベツ オレンジ レモン 脂質 27.0 g		
15 水		タマリッシュマチ	鶏	あぶら なまねぎ にんじん 30.0 g		
		キャベツと豆腐の中華スープ	豆腐 鶏 味噌	ごま キャベツ えのき にんにく 脂質 21.9 g		
		豆乳プリン	牛乳	プリン 食塩相当量 3.1 g		
		きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン 砂糖 なまねぎ エネルギー 714 kcal		
16 木		印度煮	鶏	なまねぎ じゅがいの キムチ 切干大根 30.7 g		
		キャベツとツナのサラダ	ツナ	なまねぎ 砂糖 キャベツ にんじん えのき 脂質 30.3 g		
		りんご	牛乳	りんご 食塩相当量 2.8 g		
		はんご飯	ごめ	エネルギー 763 kcal		
17 金		きのこと豆腐	鶏 豆腐	あぶら なまねぎ 入参 32.2 g		
		小松菜の和風サラダ	ツナ	なまねぎ 砂糖 キャベツ 小松菜 コーン レモン 脂質 23.9 g		
		大根とわかめの味噌汁	牛乳	なまねぎ 大根 えのき 食塩相当量 3.2 g		
		パリッシュ	牛乳			
20 月		はんご飯	ごめ	エネルギー 710 kcal		
		カレー	鶏 チーズ ヨーグルト 白花豆	あぶら なまねぎ ジャガイモ 23.1 g		
		コーンサラダ	ツナ	なまねぎ 砂糖 キャベツ コーン えのき 脂質 19.9 g		
		秋のフルーツポンチ	牛乳	クールゼリー のどぐろ オレンジ リンゴ モモ フタコナ なし レモン 食塩相当量 2.7 g		
21 火		れんこんつくね	鶏 おから	あぶら なまねぎ れんこん 30.5 g		
		ピーマンともやしのごまヨーグルト	ツナ	エッグケアマヨネーズ ごま 砂糖 ピーマン もやし 脂質 24.5 g		
		三の子	牛乳	さとうきび おから なまねぎ 大根 入参 ほもう 長ねぎ 食塩相当量 2.8 g		
		はんご飯	ごめ	エネルギー 854 kcal		

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		からだ ちから 体の調子を 整えるもの	えいようか 栄養	ぎょうじ 行事
		ちほね 血や骨、肉を つくるもの	ちから 熱や力に なるもの			
22	水	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ちほね 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちから 体の調子を 整えるもの	えいようか 栄養	2学年 職場体験
		ぱん 飯 納豆和え	米		エネルギー 711 kcal	
		なまめ 大根と生揚げの煮物	なまこ かつお節のり	ごはん 小松菜	たんぱく質 31.6 g	
		りんご 牛乳	こんにゃく なたね油 砂糖 はちみつ 生姜 生揚げ 削節	生姜 大根 人参	脂質 22.4 g	
23	木	ちゃんぽん麺	ちゃんぽん		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 豆乳	なたね油	たんぱく質 31.3 g	
		きゅうりともやしの中華和え	ツナ	ごま ごま油 砂糖	きゅうり もやし	
		マーラーカオ	コンデンスマilk 牛乳	鶏 なたね油 砂糖 小麦粉 フリンのとも	脂質 21.2 g	
24	金	わかめご飯	わかめごはんの素	米 ごま	エネルギー 765 kcal	
		さつまいもコロッケ	豚 おから	なたね油 さつまいも 小麦粉 ハン科 漬粉 玉ねぎ	たんぱく質 33.8 g	
		野汁	豚 油揚げ 削節	さといち	脂質 24.0 g	
		牛乳	牛乳	大根 人参 しいたけ こねぎ	食塩相当量 3.6 g	
27	月	麦ご飯	米 玉米		エネルギー 727 kcal	
		スミナズ	豚 ほたる	砂糖 漬粉 ごま油	たんぱく質 28.6 g	
		わかめスープ	わかめ 豆腐 鶏	ごま油	脂質 22.7 g	
		おふのラスク	牛乳	焼きふ バター お餅	食塩相当量 2.6 g	
28	火	ピピンバ	豚	米 玉米 砂糖 ごま油 人参 にんにく せんまい ひだりのまき	エネルギー 683 kcal	
		五目春巻き	豚	春巻きの皮 春巻 なたね油 砂糖 酢粉 小麦粉 たけのこ しいたけ 人参	たんぱく質 22.3 g	
		トックスープ	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	パン	米		エネルギー 759 kcal	
		工コムりかけ	前節 ちりめんじゅこ	砂糖 ごま	たんぱく質 38.3 g	
		おからハンバーグ	豚 豆腐 おから 豆乳	なたね油 砂糖 漬粉	脂質 24.0 g	
		さつま汁	豚 白菜 削節 味噌	さつま芋 こんにゃく	食塩相当量 2.7 g	
30	木	オレンジ	牛乳	オレンジ		
		秋の香りご飯	豚 あらわけ けりんし	米 なたね油 さつま芋 砂糖	エネルギー 794 kcal	
		鶴の利休焼き	豚	砂糖 ごま	たんぱく質 36.0 g	
		だまご汁	豚 油揚げ 削節 真昆布	だまご汁 こんにゃく	脂質 33.9 g	
		いそあえ	のり		ぼうれんそう もやし 人参 えのき	
		牛乳	牛乳	なたね油 砂糖	食塩相当量 3.0 g	

日	曜日	こんだて		からだ ちから 体の調子を 整えるもの	えいようか 栄養	ぎょうじ 行事
		ちほね 血や骨、肉を つくるもの	ちから 熱や力に なるもの			
31	金	チキンライス	鶏	米 なたね油 豚 まきゅう 人参 マッシュルーム まきゅう クリスピース	エネルギー 720 kcal	
		ABCスープ	ベーコン	米 なたね油 人参 豚 まきゅう 人参 エヌベニ キャベツ 小松菜	たんぱく質 23.3 g	
		パンプキンパパロア	ハバロア	米 なたね油 豚 まきゅう	脂質 27.0 g	
					食塩相当量 2.9 g	

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、
基本的人権である「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消費量は、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していくことが大切です。

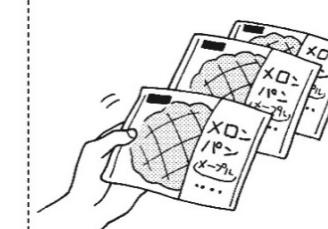


家にある食材をチェック



事前のチェックで、むだな買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

©少年写真新聞社2025

