

2025

10月予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	副食	行事等	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g
1	水	ごはん	○	ハンバーグ（トマトソース） 青菜のソテー 白菜スープ		748	32.2	26.1	2.6
2	木	ごはん	○	あじの南蛮漬け 生揚げのカレー煮込み 柿		760	31.4	27.4	2.6
3	金	キャロットピラフ	○	白身魚のパン粉焼き 大根サラダ ミネストローネ		829	35.9	28.7	3.3
6	月	ごはん	○	ししゃものつみ揚げ わかめとツナの和え物 みそけんちん汁 お月見ゼリー	十五夜	726	28.8	22.7	2.4
7	火	チキンライス	○	はちみつバジルチキン ポトフ		759	31.1	24.5	2.1
8	水	ごはん	○	チキンチキンごぼう さつまいものみそ汁 市川の梨	寒露	810	35.6	24.0	2.3
9	木	ごはん	○	豚丼の具 ひじきマリネ 青のりポテトビーンズ		778	37.0	25.4	2.4
10	金	はちみつパン	○	ほうれん草のオムレツ ミートボールスープ	喉にいいはちみつで城山祭応援♪ 城山祭 目の愛護デー	776	30.9	36.6	3.2
14	火	ごはん	○	いわしの蒲焼 もやしのみそ和え 豚汁		741	32.7	25.1	2.5
15	水	じゃこ菜飯	○	擬製豆腐 筑前煮		742	34.6	22.7	2.5
16	木	ごはん	○	豚肉の生姜焼き 磯和え みそ汁	和食の日	693	36.9	20.0	2.2
17	金	カレーうどん	○	コーンフレーク揚げ ごま和え	校長先生おすすめ！	740	35.0	31.3	3.0
20	月	ごはん	○	鶏肉の油淋鶏風 きゅうりの中華漬け 中華風コーンスープ		753	30.6	22.6	3.0
21	火	五目ごはん	○	白身魚のねぎソース 沢煮椀 ひとつちゼリー		765	37.9	22.5	2.7
22	水	チャーハン	○	チーズ春巻き ニラたまスープ		762	31.9	25.6	2.7
23	木	きのこごはん	○	さばのバーベキュー焼き れんこんの生姜煮	霜降	755	35.0	24.8	2.2
24	金	ごはん	○	揚げ餃子 中華サラダ キムチスープ		762	30.7	27.4	2.6
27	月	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ ピリ辛肉じゃが	教頭先生は激辛料理が好きなので、 ピリ辛肉じゃががお気に入りだそうです♪	755	26.5	21.5	1.8
30	木	ごはん	○	納豆和え 生揚げと野菜のうま煮 いもけんぴパリッシュ		733	36.8	22.2	2.8
31	金	バーガーパン	○	鶏肉の照り焼き パンプキンシチュー カフェオレゼリー	ハロウィン	748	32.1	30.7	2.4

※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。また、給食使用食材の詳細については裏面にてご確認ください。

10月の栄養価
755 32.9 25.6 2.6

10月の給食だより

「予定献立表」は第五中学校HPにてデータの配布も行っています。ご活用ください。

10月に入り、やっと暑さも落ち着いてきて、過ごしやすいと感じる日が増えてきましたね。

これから年末に向けて寒い季節を迎ますが、そんな季節の変わり目には「栄養バランスのよい食事をとること」が大切です。食事は、みんなが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせません。また、食品はそれぞれに含まれる栄養素や体内での働きが異なるため、好きなものばかり食べていたりと、偏った食生活もよくありません。

ふだんの食事から、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事をとることができるように意識してみましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

今年の十五夜は
10/6 (水)
です。



エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる

季節のことば「霜降」

秋が一段と深まり、冬に向けて気温がぐっと下がる10月下旬～11月上旬ごろの時期を指します。秋が深まる霜降は、露（つゆ）が冷気によって冷やされることから、霜（しも）が降り始める時期であるという意味が込められています。秋が旬のものや、体の温まるものを食べる習慣があります。23日の給食では、きのこ、さば、しょうがを使用します♪

2025

10月給食予定献立

市川市立第五中学校

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名			栄養価
				主に体を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1 水	○	ごはん		精白米			エネルギー (kcal) 748
		ハンバーグ (トマトソース)		木綿豆腐 豚ひき肉	でん粉 ごま油 なたね油	根深ねぎ たまねぎ にんじん トマト ピューレ	蛋白質 (g) 32.2
		青菜のソテー		ベーコン	有塩バター	こまつな ホールコーン缶	脂質 (g) 26.1
		白菜スープ		鶏むね肉		にんじん ほんしめじ 根深ねぎ はくさい	食塩相当量 (g) 2.6
2 木	○	ごはん		精白米			エネルギー (kcal) 760
		あじの南蛮漬け		まあじ	でん粉 なたね油 三温糖	しょうが 根深ねぎ たまねぎ	蛋白質 (g) 31.4
		生揚げのカレー煮込み		生揚げ 豚ひき肉 かつおぶし	なたね油 三温糖 でん粉	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん 千しきいなけ	脂質 (g) 27.4
		柿				柿	食塩相当量 (g) 2.6
3 金	○	キャロットピラフ		精白米			エネルギー (kcal) 829
		白身魚のパン粉焼き		メルルーサ 粉チーズ	パン粉 オリーブ油	にんにく	蛋白質 (g) 35.9
		大根サラダ		ライトツナフレーク	エッグケアマヨネーズ 上白糖	だいこん きゅうり ゆず (果汁)	脂質 (g) 28.7
		ミネストローネ		ぶたもも肉 ひよこまめ ベーコン	じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ トマト缶詰 ホールコーン缶	食塩相当量 (g) 3.3
6 月	○	ごはん		精白米			エネルギー (kcal) 726
		しゃしものつみ揚げ		子持ちししゃも	でん粉 春巻きの皮 薄力粉 なたね油		蛋白質 (g) 28.8
		わかめとツナの和え物		乾燥わかめ ライトツナフレーク	エッグケアマヨネーズ	キャベツ きゅうり	脂質 (g) 22.7
		みそけんちん汁		鶏もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	さといも 板こんにゃく	だいこん にんじん 根深ねぎ	食塩相当量 (g) 2.4
		お月見ゼリー					
7 火	○	チキンライス		鶏もも肉	精白米 有塩バター なたね油	たまねぎ にんじん マッシュルーム	エネルギー (kcal) 759
		はちみつパジルチキン		鶏もも肉	はちみつ		蛋白質 (g) 30.8
		ボトフ		ソーセージ	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん	脂質 (g) 24.5
							食塩相当量 (g) 2.1
8 水	○	ごはん		精白米			エネルギー (kcal) 810
		チキンチキンごぼう		鶏もも肉 さばぶし	でん粉 なたね油 上白糖	ごぼう むきえだまめ	蛋白質 (g) 31.1
		さつまいものみそ汁		木綿豆腐 白みそ 赤みそ かつおぶし	さつまいも	にんじん 根深ねぎ	脂質 (g) 24.0
		市川の梨		さばぶし		和なし	食塩相当量 (g) 2.3
9 木	○	ごはん		精白米			エネルギー (kcal) 778
		豚丼の具		ぶたもも肉 かつおぶし	なたね油 しらたき 三温糖	たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ	蛋白質 (g) 35.6
		ひじきマリネ		ひじき ハム	上白糖 なたね油	にんじん きゅうり 緑豆もやし	脂質 (g) 25.4
		青のりボテビーンズ		あおのり 黄だいす	じゃがいも でん粉 なたね油		食塩相当量 (g) 2.4
10 金	○	はちみつパン		はちみつパン			エネルギー (kcal) 776
		ほうれん草のオムレツ		ベーコン 鶏卵 牛乳	じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ ほうれんそう	蛋白質 (g) 30.9
		ミートボールスープ		豚ひき肉 ベーコン	ごま油 でん粉 はるさめ	しょうが 根深ねぎ はくさい にんじん たまねぎ ホールコーン缶	脂質 (g) 36.6
							食塩相当量 (g) 3.2
14 火	○	ごはん		精白米			エネルギー (kcal) 741
		いわしの蒲焼		まいわし	でん粉 なたね油 上白糖	しょうが	蛋白質 (g) 32.7
		もやしのみそ和え		乾燥わかめ 白みそ	白炒りごま なたね油 こま油 上白糖	もやし にんじん きゅうり	脂質 (g) 25.1
		豚汁		ぶたもも肉 木綿豆腐 かつおぶし	板こんにゃく	だいこん にんじん 根深ねぎ	食塩相当量 (g) 2.5
15 水	○	じゃこ菜飯		しらす干し	精白米 炒りごま	菜めしの素	エネルギー (kcal) 742
		擬製豆腐		もも肉 木綿豆腐 鶏卵	上白糖 なたね油	にんじん グリンピース	蛋白質 (g) 34.6
		筑前煮		鶏もも肉 さばぶし	なたね油 さといも 板こんにゃく	にんじん れんこん ごぼう	脂質 (g) 22.7
							食塩相当量 (g) 2.5
16 木	○	ごはん		精白米			エネルギー (kcal) 693
		豚肉の生姜焼き		豚もも肉		しょうが にんにく たまねぎ	蛋白質 (g) 36.9
		磯和え		きざみのり	三温糖	もやし ほうれんそう	脂質 (g) 20.0
		みそ汁		生揚げ 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ かつおぶし	じゃがいも	だいこん えのきだけ 根深ねぎ	食塩相当量 (g) 2.2
17 金	○	カレーうどん		ぶたもも肉 さばぶし	うどん なたね油	しょうが 根深ねぎ たまねぎ にんじん	エネルギー (kcal) 740
		コーンフレーク揚げ		鶏もも肉 鶏卵 牛乳	薄力粉 コーンフレーク なたね油	しょうが にんにく	蛋白質 (g) 35.0
		ごま和え			すりごま 繊りごま 上白糖	ほうれんそう もやし	脂質 (g) 31.3
							食塩相当量 (g) 3.0

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名			栄養価
				主にからだを作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
20 月	○	ごはん		精白米			エネルギー (kcal) 753
		鶏肉の油淋鶏風		鶏もも肉	でん粉 なたね油 上白糖	しょうが にんにく 根深ねぎ	蛋白質 (g) 30.6
		きゅうりの中華漬け			上白糖 ごま油	きゅうり	脂質 (g) 22.6
		中華風コーンスープ		木綿豆腐 鶏卵	でん粉 ごま油	クリームコーン缶 ホールコーン缶 根深ねぎ ほうれんそう	食塩相当量 (g) 3.0
21 火	○	五目ごはん		油揚げ 鶏もも肉	精白米 上白糖 なたね油	乾しいたけ にんじん ごぼう	エネルギー (kcal) 765
		白身魚のねぎソース		すけどうら	でん粉 なたね油 上白糖	にんにく しょうが 根深ねぎ	蛋白質 (g) 37.9
		沢煮椀		ふたもも肉 木綿豆腐 かつおぶし	さといも	しいたけ ごぼう にんじん ほうれんそう	脂質 (g) 22.5
		ひとくちゼリー		昆布			食塩相当量 (g) 2.7
22 水	○	チャーハン		なると 焼き豚	精白米 ごま油	根深ねぎ 青ビーマン にんじん	エネルギー (kcal) 748
		チーズ春巻き		鶏ささみ肉 プロセスチーズ	じゃがいも 春巻きの皮 薄力粉 なたね油	ほうれんそう	蛋白質 (g) 31.9
		ニラたまスープ		鶏卵	ごま油 でん粉	にら 乾しいたけ	脂質 (g) 25.6
							食塩相当量 (g) 2.7
23 木	○	きのこごはん		さくらえび	精白米 ごま油 白炒りごま	エリンギ ぶなしめじ	エネルギー (kcal) 732
		さばのバーベキュー焼き		まさば	三温糖	こんにく しょうが たまねぎ レモン (果汁)	蛋白質 (g) 35.0
		れんこんの生姜煮		ぶたもも肉 さつま揚げ	なたね油 こんにく 上白糖	にんじん れんこん しょうが いんげん	脂質 (g) 24.8
							食塩相当量 (g) 2.2
24 金	○	ごはん		精白米			エネルギー (kcal) 762
		揚げ餃子		豚ひき肉	でん粉 ごま油 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉 なたね油	乾しいたけ 根深ねぎ キャベツ にら しょうが にんにく たまねぎ	蛋白質 (g) 30.7
		中華サラダ		ハム	上白糖 ごま油 なたね油	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン缶	脂質 (g) 27.4
		キムチスープ		豚もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さばぶし	なたね油 しらたき	キャベツ にんじん 葉ねぎ キムチ えのきだけ にら こまつな	食塩相当量 (g) 2.6
27 月	○	ごはん		精白米			エネルギー (kcal) 755
		ちくわの磯辯揚げ		焼竹輪 鶏卵 あおのり	なたね油 薄力粉		蛋白質 (g) 26.5
		春雨サラダ		ハム	春雨 ごま油	キャベツ きゅうり にら にんじん	脂質 (g) 21.5
		ピリ辛肉じゃが		ぶたもも肉	なたね油 じゃがいも つまごにゃく	にんじん た	