

# 2025年10月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて	ちほねにく	ねつちから	からだちょうし	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を ととの 整えるもの	
1	水	ごはん チンジャオロース はくさいスープ オレンジゼリー		米 じゃが芋 なたね油 砂糖 濃粉 ごま油	にんにく 生姜 筍 ピーマン 赤ピーマン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.7 g
2	木	カレーうどん アジののりしおあげ わふうサラダ こめこさつまいもとくりのタルト	鶏 かつお節 鰯 青のり なたね油 豆乳	うどん なたね油 濃粉 なたね油 砂糖 さつまいもくり 砂糖 米粉	生姜 人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり 人参 大根 なめこ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g
3	金	ごはん こぎつねコロッケ ほうれんそうともやしのあえもの なめこのみそしる	豚 油揚げ なたね油	米 じゃが芋 なたね油 ライスヌードル 砂糖	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.4 g	ねんせい 6年生 しゅうがくりょこう 修学旅行 わいしくひ 和食の日
6	月	ごはん いわしのかばやき さといものそぼろに みたらしだんご		米 濃粉 なたね油 砂糖 なたね油 里芋 砂糖 白玉 砂糖 濃粉	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g	ねんせいふりかえきゅうじつ 6年生振替休日 つきらこんだて お月見献立 きゅうしょくしょくかい 給食試食会
7	火	ごはん マーボーなすどんのぐ にらたまスープ あおのりこざかな	豚 味噌 卵 豆腐 青のり入り小魚	米 なたね油 濃粉 ごま油 濃粉 なたね油	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g	
8	水	ごはん チキンカレー ひよこサラダ あおりんごゼリー	鶏 ひよこ豆	米 なたね油 じゃが芋 なたね油 砂糖	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.1 g	ていれいけん 定例研
9	木	ごはん さばのごまみそやき ささみいりおひたし キャベツとあぶらあげのみそしる	鯖 味噌 鶏 油揚げ 味噌 かつお節	米 砂糖 こま もやし 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g	わいしくひ 和食の日
10	金	コッペパン やさいサラダ チリコンカン フレンズクレープ(ブルーベリー)		コッペパン オリーブオイル 砂糖 オリーブオイル じゃが芋 砂糖 米粉 砂糖	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.2 g	めあいご 目の愛護デー
14	火	ちゃんぽんめん ちゃんぽんスープ ナムル フルーツしらたま		ちゃんぽん ごま油 なたね油 ごま油 砂糖 白玉 砂糖	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g	ながさきけんこんだて 長崎県献立
15	水	ごはん レバーのケチャップあえ はくさいのちゅうかスープ なし	豚レバー 鶏	米 濃粉 じゃが芋 なたね油 砂糖 ごま油 梨	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.5 g	
16	木	ちゅうかごもくごはん ささみいりはるさめサラダ とうふときくらげのちゅうかスープ カップヨーグルト	焼き豚 鶏 豚 豆腐 ヨーグルト	米 もち米 ごま油 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 濃粉 ごま油 なたね油 里芋 こんにゃく	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.3 g	
17	金	ごはん ししゃもからあげ こまつなのからしあえ けんちんじる バナナ	ししゃも	米 濃粉 なたね油 砂糖 なたね油 里芋 こんにゃく	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.3 g	ねんせい 2年生 こうがいいくじゅう 校外学習 わいしくひ 和食の日
20	月	ごはん ささみフライ やさいサラダ はるさめスープ	鶏 鶏 豆腐 春雨	米 小麦粉 パン粉 なたね油 オリーブオイル 砂糖 人参 いたけ チンゲン菜	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.7 g	

# 2025年10月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて	ちほねにく	ねつちから	からだちょうし	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を ととの 整えるもの	
21	火	ごはん おやこどんのぐ やさいじる レモンゼリー		米 なたね油 砂糖 濃粉 じゃが芋 こんにゃく レモンゼリー	エネルギー 532 kcal 玉ねぎ エリンギ 長ねぎ グリンピース 人参 大根 長ねぎ	ねんせい 1年生 こうがしがくしゅう 校外学習 わいしょくひ 和食の日
22	水	さつまいもごはん さけのゆうあんやき コーンとわかめのあえもの なまあげのみそしる りんご	昆布 鮭 わかめ 生揚げ 味噌 かつお節	米 さつまい ゆず なたね油 ごま油 砂糖 人参 キャベツ もやし コーン 大根 人参 小松菜 りんご	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.7 g	わいしょくひ 和食の日
23	木	きなこあげパン やきにくサラダ まめいりコンソメスープ なし	きな粉 豚 ベーコン ひよこ豆	コッペパン なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 人参 キャベツ 小松菜 梨	エネルギー 509 kcal 生姜 にんにく 人参 きゅうり キャベツ 人参 キャベツ 小松菜 食塩相当量 1.8 g	
24	金	ごはん ハヤシソース 3しおくサラダ ぶどうゼリー		米 オリーブオイル オリーブオイル 砂糖 ぶどうゼリー	エネルギー 568 kcal 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト キヤベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ぶどうゼリー	りくじょうたいかい 陸上大会
27	月	ごはん ぶたにくのしょうがいため えのきのみそしる ひとくちはちみつレモンゼリー	豚 豆腐 かつお節 味噌	米 なたね油 じゃが芋	エネルギー 539 kcal 生姜 玉ねぎ 人参 えのき茸 小松菜 はちみつレモンゼリー	わいしょくひ 和食の日
28	火	ごはん たらのさいきょうやき なつとうあえ わかめとあぶらあげのみそしる かたぬきチーズ	たら 味噌 納豆 油揚げ わかめ 味噌 かつお節 チーズ	米 砂糖 濃粉 人参 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ	エネルギー 533 kcal 生姜 人參 キャベツ 小松菜 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g	わいしょくひ 和食の日
29	水	ごはん チキンチキンごぼう ぐだくさんみそしる オレンジ	鶏 わかれ お揚げ 豆腐 かつお節 味噌	米 澱粉 なたね油 砂糖 じゃが芋	エネルギー 575 kcal ごぼう えだまめ 大根 人参 小松菜 オレンジ	やまぐちけんこんだて 山口県献立
30	木	ごはん ぶたどんのぐ チングンサイのスープ オレンジゼリー	豚 かつお節 鶏 豆腐	米 なたね油 しらたき 砂糖 ごま油	エネルギー 515 kcal 玉ねぎ 長ねぎ 人参 エリンギ 人参 玉ねぎ きくらげ オレンジゼリー	しゅうがくじ けんしん 就学時健診
31	金	ハロウィンライス かぼちゃハンバーグ(既製品) ポトフ ハロウィンデザート(かぼちゃ/ハロア)	鶏肉 ウインナー 豆乳	米 オリーブオイル 油 じゃが芋 米粉 砂糖	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しゃぶが にんにく トマト かぼちゃ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー かぼちゃ	ハロウイン こんだて 献立

入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

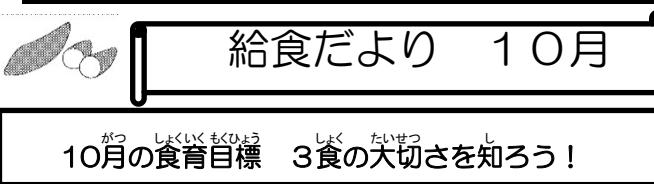
栄養価は当日の調整によって多少変わる場合があります。(使用量の変更による塩分の増減等)

調味料は記載されておりません。

ハム、ベーコン、ウインナーなど、加工品、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

※連続5日以上給食を食べない場合、給食停止が可能です。停止の4日前までにご連絡ください。

栄養価の月平均値
エネルギー 543 kcal
たんぱく質 22.9 g
脂質 17.1 g
食塩相当量 1.9 g

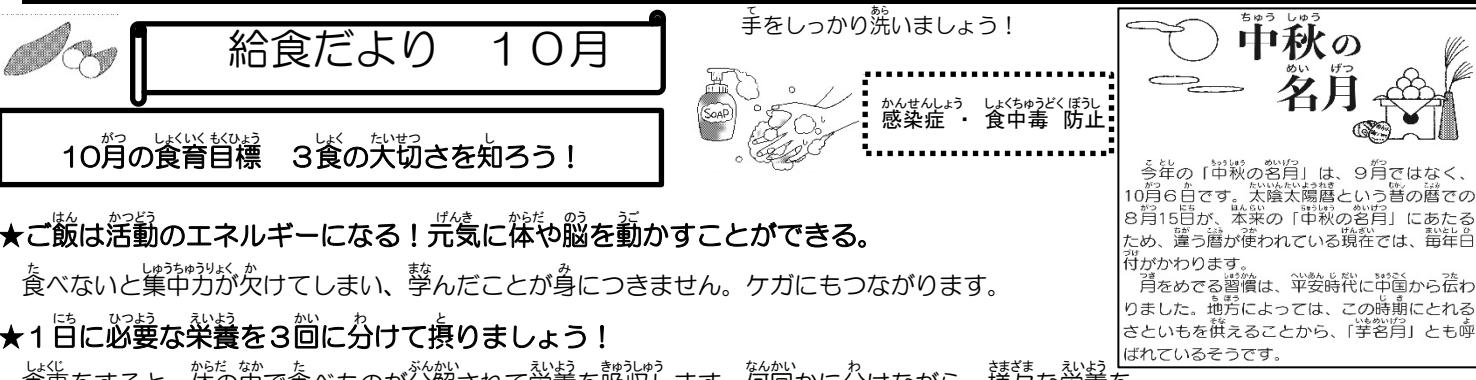


★ご飯は活動のエネルギーになる！元気に体や脳を動かすことができる。

食べないと集中力が欠けてしまい、学んだことが身につきません。ケガにもつながります。

★1日に必要な栄養を3回に分けて摂りましょう！

食事をすると、体の中で食べものが分解されて栄養を吸収します。何回かに分けながら、様々な栄養をバランスよく摂り入れ、健康に過ごしましょう。



資料・イラスト: ©少年写真新聞社