

2025年10月 きゅうしょくよていにんでてひょう						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		米		エネルギー 545 kcal	
		チンジャオロース	豚	じゃが芋 なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 筍 ピーマン 赤ピーマン	たんぱく質 20.7 g	
		はくさいスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	脂質 16.5 g	
		オレンジゼリー			オレンジゼリー	食塩相当量 1.7 g	
2	木	カレーうどん	鶏 かつお節	うどん なたね油	生姜 人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草	エネルギー 536 kcal	わしよく ひ 和食の日
		アジののりしおあげ	鰯 青のり	澱粉 なたね油		たんぱく質 24.8 g	
		わふうサラダ		なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	脂質 21.7 g	
		こめこさつまいもとくりのタルト	豆乳	さつまいもくり 砂糖 米粉		食塩相当量 1.8 g	
3	金	ごはん		米		エネルギー 567 kcal	ねんせい 6年生 しゅうがくりょうこう 修学旅行 わしよく ひ 和食の日
		こぎつねコロック	豚 油揚げ	じゃが芋 なたね油 ライスヌードル	玉ねぎ	たんぱく質 21.9 g	
		ほうれんそうともやしのあえもの		砂糖	キャベツ ほうれん草 もやし 人参	脂質 22.9 g	
		なめこのみそしる	豆腐 かつお節 味噌		人参 大根 なめこ	食塩相当量 1.4 g	
6	月	ごはん		米		エネルギー 596 kcal	ねんせいふりかきゅうじつ 6年生振替休日 つきみこんだて お月見献立 きゅうしょくしゅうかい 給食試食会
		いわしのかばやき	鰯	澱粉 なたね油 砂糖	生姜	たんぱく質 23.8 g	
		さといものそぼろに	鶏	なたね油 里芋 砂糖	生姜 人参 筍 しいたけ 枝豆	脂質 18.3 g	
		みたらしだんご		白玉 砂糖 澱粉		食塩相当量 1.4 g	
7	火	ごはん		米		エネルギー 560 kcal	
		マーボーなすどんのぐ	豚 味噌	なたね油 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ なす	たんぱく質 24.8 g	
		にらたまスープ	卵 豆腐	澱粉	しいたけ きくらげ にら 長ねぎ	脂質 22.2 g	
		あおのりこざかな	青のり入り小魚			食塩相当量 2.0 g	
8	水	ごはん		米		エネルギー 560 kcal	ていれいけん 定例研
		チキンカレー	鶏	なたね油 じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質 18.4 g	
		ひよこサラダ	ひよこ豆	なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン	脂質 13.2 g	
		あおりんごゼリー			青りんごゼリー	食塩相当量 2.1 g	
9	木	ごはん		米		エネルギー 530 kcal	わしよく ひ 和食の日
		さばのごまみそやき	鯖 味噌	砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 25.4 g	
		ささみいりおひたし	鶏		もやし 小松菜	脂質 19.0 g	
		キャベツとあぶらあげのみそしる	油揚げ 味噌 かつお節		キャベツ 人参 玉ねぎ	食塩相当量 2.0 g	
10	金	コッペパン		コッペパン		エネルギー 560 kcal	め あいご 目の愛護デー
		やさしいサラダ		オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	たんぱく質 23.5 g	
		チリコンカン	豚 ベーコン 白いんげん豆	オリーブオイル じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	脂質 20.4 g	
		フレンズクレープ (ブルーベリー)	豆乳	米粉 砂糖	ブルーベリー	食塩相当量 2.2 g	
14	火	ちゃんぽんめん		ちゃんぽん		エネルギー 519 kcal	ながさきけんこんだて 長崎県献立
		ちゃんぽんスープ	豚	ごま油	生姜 にんにく 人参 筍 きくらげ キャベツ 絹さや	たんぱく質 22.0 g	
		ナムル		なたね油 ごま油 砂糖	人参 もやし 小松菜	脂質 12.2 g	
		フルーツしらたま		白玉 砂糖	みかん缶 バイン缶	食塩相当量 2.3 g	
15	水	ごはん		米		エネルギー 534 kcal	
		レバーのケチャップあえ	豚レバー	澱粉 じゃが芋 なたね油 砂糖	人参 ピーマン 生姜 にんにく	たんぱく質 22.7 g	
		はくさいのちゅうかスープ	鶏	ごま油	人参 玉ねぎ 白菜	脂質 13.7 g	
		なし			梨	食塩相当量 2.5 g	
16	木	ちゅうかごもくごはん	焼き豚	米 もち米 ごま油 砂糖	人参 筍 しいたけ 長ねぎ	エネルギー 510 kcal	
		ささみいりはるさめサラダ	鶏	春雨 砂糖 ごま油 なたね油	人参 きゅうり もやし	たんぱく質 24.2 g	
		とうふときくらげのちゅうかスープ	豚 豆腐	澱粉 ごま油	長ねぎ 人参 玉ねぎ きくらげ	脂質 14.4 g	
		カップヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.3 g	
17	金	ごはん		米		エネルギー 528 kcal	ねんせい 2年生 こうがいがくしゅう 校外学習 わしよく ひ 和食の日
		ししゃもからあげ	ししゃも	澱粉 なたね油		たんぱく質 22.2 g	
		こまつなのからしあえ		砂糖	小松菜 キャベツ もやし 人参	脂質 17.5 g	
		けんちんじる	鶏 油揚げ 豆腐 かつお節	なたね油 里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	食塩相当量 1.3 g	
		バナナ			バナナ		
20	月	ごはん		米		エネルギー 556 kcal	
		ささみフライ	鶏	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質 26.1 g	
		やさしいサラダ		オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	脂質 16.1 g	
		はるさめスープ	鶏 豆腐	春雨	人参 しいたけ チンゲン菜	食塩相当量 1.7 g	

2025年10月 きゅうしょくよていにんでてひょう

市川市立市川小学校

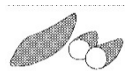
日	曜日	こんだて	ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を ととの 整えるもの	
21	火	ごはん		米	エネルギー 532 kcal	ねんせい 1年生 こうがしかくしゅう 校外学習 わしよく ひ 和食の日
		おやこどんのぐ	鶏 卵	なたね油 砂糖 澱粉	玉ねぎ エリンギ たんぱく質 24.9 g	
		やさしいじる	豆腐 かつお節	じゃが芋 こんにやく	人参 大根 長ねぎ 脂質 13.6 g	
		レモンゼリー			レモンゼリー 食塩相当量 1.7 g	
22	水	さつまいもごはん	昆布	米 さつま芋	エネルギー 513 kcal	わしよく ひ 和食の日
		さけのゆうあんやき	鮭		ゆず たんぱく質 24.1 g	
		コーンとわかめのあえもの	わかめ	なたね油 ごま油 砂糖	人参 キャベツ もやし コーン 脂質 12.7 g	
		なまあげのみそしる	生揚げ 味噌 かつお節		大根 人参 小松菜 食塩相当量 2.2 g	
		りんご			りんご	
23	木	きなこあげパン	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖	エネルギー 509 kcal	りくじょうたいかい 陸上大会
		やきにくサラダ	豚	なたね油 砂糖	生姜 にんにく 人参 たんぱく質 20.4 g	
		まめいりコンソメスープ	ベーコン ひよこ豆		キャベツ きゅうり キャベツ 脂質 21.7 g	
		なし			梨 食塩相当量 1.8 g	
24	金	ごはん		米	エネルギー 568 kcal	りくじょうたいかい 陸上大会
		ハヤシソース	豚	オリーブオイル	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たんぱく質 20.7 g	
		3しょくサラダ		オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 脂質 15.2 g	
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー 食塩相当量 2.4 g	
27	月	ごはん		米	エネルギー 539 kcal	わしよく ひ 和食の日
		ぶたにくのしょうがいため	豚	なたね油	生姜 玉ねぎ 人参 たんぱく質 19.1 g	
		えのきのみそしる	豆腐 かつお節 味噌	じゃが芋	えのき茸 小松菜 脂質 19.4 g	
		ひとくちはちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー	食塩相当量 1.4 g	
28	火	ごはん		米	エネルギー 533 kcal	わしよく ひ 和食の日
		たらのさいきょうやき	たら 味噌	砂糖 澱粉	生姜 たんぱく質 28.1 g	
		なっとうあえ	納豆		人参 キャベツ 小松菜 脂質 16.5 g	
		わかめとあぶらあげのみそしる	油揚げ わかめ 味噌 かつお節		人参 玉ねぎ 長ねぎ 食塩相当量 2.0 g	
		かたぬきチーズ	チーズ			
29	水	ごはん		米	エネルギー 575 kcal	やまぐけけんこんだて 山口県献立
		チキンチキンごぼう	鶏	澱粉 なたね油 砂糖	ごぼう えだまめ たんぱく質 23.3 g	
		ぐだくさんみそしる	わかめ 油揚げ 豆腐 かつお節 味噌	じゃが芋	大根 人参 小松菜 脂質 17.7 g	
		オレンジ			オレンジ 食塩相当量 1.4 g	
30	木	ごはん		米	エネルギー 515 kcal	しゅうがくじ けんしん 就学時健診
		ぶたどんのぐ	豚 かつお節	なたね油 しらたき 砂糖	玉ねぎ 長ねぎ 人参 エリンギ たんぱく質 23.2 g	
		チンゲンサイのスープ	鶏 豆腐	ごま油	人参 玉ねぎ きくらげ 脂質 12.6 g	
		オレンジゼリー			箭 チンゲン菜 食塩相当量 1.7 g	
31	金	ハロウィンライス		米 オリーブオイル	トマト 玉ねぎ エネルギー 556 kcal	ハロウィン こんだて 献立
		かぼちゃハンバーグ（既製品）	鶏肉	油	人参 マッシュルーム たんぱく質 19.7 g	
		ポトフ	ウインナー	じゃが芋	しょうが にんにく トマト 脂質 19.0 g	
		ハロウィンデザート（かぼちゃパエリア）	豆乳	米粉 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 食塩相当量 2.0 g	

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



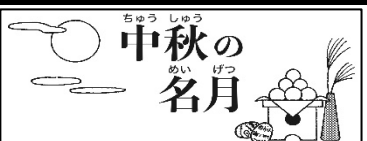
給食だより 10月

10月の食育目標 3食の大切さを知ろう！

手をしっかり洗いましょう！



かんせんしょう しよくちゅうどくぼうし
感染症・食中毒 防止



今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付が変わります。
月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

★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けません。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