

令和6年10月 きゅうしょくよていにんだてひょう

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 ちようし	
		主食 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(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を との 整えるもの(緑)	
1	火	ごはん	○		米		エネルギー 544 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 赤パプリカ	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 17.1 g
		オレンジゼリー				オレンジゼリー	食塩相当量 1.7 g
2	水	さつまいもごはん	○	昆布	米 さつまいも		エネルギー 528 kcal
		さけのゆうあんやき		鮭		ゆず	たんぱく質 24.4 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 12.8 g
		なまあげのみそしる りんご		生揚げ 味噌 かつお節		大根 人参 小松菜	食塩相当量 2.3 g
3	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 500 kcal
		パンサンデー			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 23.5 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 14.5 g
		カップヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 2.8 g
4	金	ちゃんぼんめん	○		ちゃんぼん		エネルギー 525 kcal
		ちゃんぼんスープ		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 22.1 g
		ナムル			なたね油 ごま油 砂糖	人参 もやし 小松菜	脂質 12.4 g
		フルーツしらたま			白玉 砂糖	みかん缶 パイン缶	食塩相当量 2.4 g
7	月	ごはん	○		米		エネルギー 533 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(にいたか)				梨	食塩相当量 2.5 g
8	火	ごはん	○		米		エネルギー 535 kcal
		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 28.3 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 かたぬぎチーズ		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 2.4 g
9	水	ごはん	○		米		エネルギー 537 kcal
		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
		ラフランスゼリー				ラフランスゼリー	食塩相当量 2.1 g
10	木	コッペパン	○		コッペパン		エネルギー 502 kcal
		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 23.0 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 16.3 g
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー	食塩相当量 2.4 g
11	金	ごはん	○		米		エネルギー 575 kcal
		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	人参 小松菜 大根	脂質 17.7 g
		オレンジ				オレンジ	食塩相当量 1.4 g
15	火	ごはん	○		米		エネルギー 573 kcal
		ホイコーロー		豚 生揚げ 味噌	ごま油 砂糖 澱粉	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン	たんぱく質 21.2 g
		きりぼしだいこんのナムル			砂糖 ごま油	切干大根 きゅうり 人参 もやし コーン	脂質 16.1 g
		おこめdeスイートポテト		豆乳	砂糖 米粉	さつまいも	食塩相当量 1.8 g
16	水	やしそば	○	豚	なたね油 中華めん	人参 玉ねぎ キャベツ もやし	エネルギー 530 kcal
		しらたまスープ		鶏 かつお節	白玉	人参 大根 小松菜 しいたけ	たんぱく質 23.9 g
		フレンスクレープ (ブルーベリー)		豆乳	米粉 砂糖	ブルーベリー	脂質 18 g 食塩相当量 2.5 g
17	木	ごはん	○		米		エネルギー 570 kcal
		かぼちゃコロック ■		豚	マッシュポテト なたね油 小麦粉 パン粉	南瓜 玉ねぎ	たんぱく質 18.5 g
		まめいりコンソメスープ		ベーコン ひよこ豆		小松菜 人参 キャベツ	脂質 16.4 g 食塩相当量 1.3 g
18	金	ごはん	○		米		エネルギー 528 kcal
		アジののりしおあげ		鰯 青のり	澱粉 大豆油		たんぱく質 23.6 g
		いりどりに		鶏 かつお節	なたね油 こんにゃく 里芋 砂糖	人参 筍 ごぼう しいたけ いんげん	脂質 14.3 g
		はなみかん				みかん	食塩相当量 1.4 g

ていれいけん
定例研

め
目の
あいご
愛護デー

ほん
本となかよし
きゅうしょく
給食



※発育状況や出荷状況によっては市川市産が出せない場合や種類が変わる場合がございます。ご了承ください。

令和6年10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		主食 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(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)						
21	月	コーンピラフ	○	ハム	米 なたね油	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース	エネルギー	513 kcal				
		マセドアンサラダ				じゃが芋 なたね油 砂糖	きゅうり 人参 コーン	たんぱく質	17.2 g			
		こまつなのスープ			ベーコン	なたね油	人参 玉ねぎ 小松菜	脂質	19.2 g			
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー	食塩相当量	2.1 g			
22	火	ごはん	○		米		エネルギー	553 kcal				ねんせい 1年生 こうがいぐくしゅう 校外学習
		ししゃもからあげ		ししゃも	澱粉 なたね油		たんぱく質	22.7 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	1.7 g				
		バナナ					バナナ					
23	水	シュガートースト	○		食パン マーガリン 砂糖		エネルギー	503 kcal				
		こんにゃくサラダ				こんにゃく なたね油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	たんぱく質	16.8 g			
		とうにゅうスープ		ベーコン 味噌 豆乳		白菜 人参 玉ねぎ 大根 しめじ	脂質	23.4 g				
						食塩相当量	1.9 g					
24	木	ごはん	○		米		エネルギー	532 kcal				ほん 本となかよし きゅうしょく 給食
		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				
25	金	ごはん	○		米		エネルギー	567 kcal				りくじょうたいかい 陸上大会 きゅうしょく (給食あり)
		カルビどんのぐ		豚	なたね油 砂糖 澱粉	にんにく 玉ねぎ 人参 いら	たんぱく質	23.5 g				
		ごもくじる		豆腐 味噌 かつお節	こんにゃく	人参 長ねぎ 大根 ごぼう 小松菜	脂質	18.8 g				
						アセロラゼリー	食塩相当量	1.6 g				
28	月	ごはん	○		米		エネルギー	598 kcal				ほん 本となかよし きゅうしょく 給食
		ちくわのからあげ		竹輪	澱粉 なたね油	生姜	たんぱく質	17.6 g				
		だいこんサラダ ■				なたね油 砂糖	大根 人参 きゅうり	脂質	17.5 g			
		さつまいものミネストローネ		豚 ベーコン	オリーブオイル さつま芋 米粉 マカロニ 砂糖	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ トマト	食塩相当量	2.0 g				
29	火	ごはん	○		米		エネルギー	537 kcal				
		かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり レモン	たんぱく質	20.1 g				
		インドに		さつま揚げ 豚 ずら卵	なたね油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ グリーンピース セロリー	脂質	13.2 g				
						青りんごゼリー	食塩相当量	1.8 g				
30	水	ハロウィンライス	○		米 オリーブオイル	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	エネルギー	561 kcal				にちはや 1日早い ハロウィン こんだて 献立
		かぼちゃハンバーグ		豚 鶏	澱粉 豚脂	玉ねぎ かぼちゃ にんにく しょうが トマト	たんぱく質	19.3 g				
		ポトフ		ウインナー	じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ フロッキー	脂質	19.1 g				
		パンプキンババロア		豆乳	砂糖 水あめ	かぼちゃ	食塩相当量	2.1 g				
31	木	ごはん	○		米		エネルギー	510 kcal				しゅうがくじけんしん 就学時検診 きゅうしょくよやだ 給食早出し
		ふたどんのぐ		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	23.1 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 筍 チンゲン菜	脂質	12.6 g				
						オレンジゼリー	食塩相当量	2.3 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。(使用量の変更や塩分の増減等)
 調味料は記載されていません。
 ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわ、さつま揚げなど、加工品は卵不使用のものを使用しています。

栄養価の月平均値

エネルギー	539 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	16.3 g
食塩相当量	2.0 g



イラスト: 少年写真新聞社

給食だより 10月

10月の食育目標 3食の大切さを知ろう!

朝ご飯を食べて、学校で生活するエネルギーにしましょう!
 給食は皆さんの健康を想って考えて出しています。
 夜ご飯には、朝と昼に食べなかったものを入れ、足りない
 栄養を中心に摂るようにしましょう!

10月10日は「目の愛護デー」です。携帯電話やタブレット、ゲームなどから目を離し、目を休める時間を作るといいですね!

■ 本となかよし給食 ■

食べものが出てくる本を図書委員会で選んでくれました。
 献立に■がついている料理は、本の中に出てくる料理です。

17日 「ぐりとぐらとすみれちゃん(中川李枝子 山脇百合子)」
 24日 「ライスボールとみそ蔵と(横田明子・作 塚越文雄・絵)」
 28日 「ゆうすげ村の小さな旅館(茂市久美子・作 菊池恭子・絵)」

★市川小学校ホームページのブログでは、給食の写真と毎日のぐるめだよりを載せています。ぐるめだよりでは給食の工夫や食の情報、豆知識、レシピなどの情報を発信しております。ご興味ありましたら是非ご覧ください。