

令和7年10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分爽風学園
市川市立稲越小学校

日	曜日	こんだて しゅしよく 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 整えるもの	栄養価	行事	日	曜日	こんだて しゅしよく 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 整えるもの	栄養価	行事
1	水	コッペパン てづくりソーセージ ポークビーンズ オレンジマーマレード ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ	コッペパン パンこ さとう でんぶん オリーブオイル じゃがいも さとう	たまねぎ たけのこ にんにく セロリ パセリ にんにく にんじん たまねぎ トマトホールかん トマト さやいんげん マーマレード	エネルギー 603 kcal たんばく質 29.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.8 g		10	金	ゆかりごはん いそかあえ すきやきふうに ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	のり ぶたにく かつおぶし こんぶ どうぶ	こめ きょうかまい さとう なたねあぶら なたねあぶら さとう こんにゃく さとう	ゆかり えのきたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ほうさい かぼちゃ ながねぎ さやいんげん	エネルギー 566 kcal たんばく質 25.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.5 g	
2	木	なっばめし さといものからあげ とうふチゲ ぎゅうにゅう		こめ きょうかまい さといも でんぶん なたねあぶら	だいこん なめしのもと しょうが にんにく にんにく にんじん たまねぎ ほくさい しめじ ほくさいギムチ	エネルギー 607 kcal たんばく質 23.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g		14	火	ウインナーときのこのピラフ ツナカレーコロツケ ABCスープ フルフルみかんデザート ぎゅうにゅう	ウインナー しうはなまめ ぶたにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル じゃがいも なたねあぶら こむぎこ パンこ なたねあぶら マカロニ フルーチェ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ さやいんげん たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリ こまつな みかんかん	エネルギー 668 kcal たんばく質 21.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.4 g	
3	金	いわしごはん ゆずけんちんじる おふのごまラスク ぎゅうにゅう	いわし とりにく とうふ かつおぶし こんぶ	こめ でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら さといも こんにゃく でんぶん やきふ バター さとう ごま	にんじん れんこん しょうが さやいんげん だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう ゆず	エネルギー 602 kcal たんばく質 22.0 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 1.7 g		15	水	さつまいもパン キャベツとささみのサラダ ポトフ ぎゅうにゅう	さつまいもパン とりにく ウインナー とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい オリーブオイル さとう なたねあぶら じゃがいも ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ かぶ かぶのほ	エネルギー 558 kcal たんばく質 24.0 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.0 g	
6	月	ごはん ぶたどん(ぐ) さわにわん おつきみみたらし ぎゅうにゅう	ぶたにく かつおぶし ぶたにく かつおぶし こんぶ	こめ きょうかまい なたねあぶら こんにゃく さとう でんぶん しらたま さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ながねぎ さやいんげん にんじん だいこん ごぼう たけのこ みつば	エネルギー 618 kcal たんばく質 26.9 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.4 g	中秋の名月	16	木	ごはん チキンチキンごぼう どんじる りんご ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい でんぶん じゃがいも なたねあぶら さとう なたねあぶら さといも こんにゃく ごまあぶら	ごぼう にんじん ビーマン にんじん だいこん ごぼう ながねぎ りんご	エネルギー 666 kcal たんばく質 25.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.7 g	世界食料デー
7	火	いもくりごはん さかなのもみじやき おかかあえ なめこじる ぎゅうにゅう	かつおぶし こんぶ ます かつおぶし とうふ わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり さつまいも ごま じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう さとう なめこ ながねぎ	にんじん キャベツ こまつな にんじん なめこ	エネルギー 551 kcal たんばく質 28.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g		17	金	じゃこガーリックライス さけチーズフライ チキンのトマトにこみ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ さけ チーズ ベーコン とりにく むよこまめ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら こむぎこ パンこ なたねあぶら なたねあぶら	にんにく しょうが パセリ にんにく たまねぎ キャベツ しめじ トマトホールかん	エネルギー 617 kcal たんばく質 32.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g	
8	水	ごはん あきあじポークカレー ひじきのマリネ ぎゅうにゅう	ぶたにく レンズまめ ひじき ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら さつまいも じゃがいも さとう オリーブオイル ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ きゅうり にんじん レモン たまねぎ	エネルギー 557 kcal たんばく質 19.9 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.5 g	定例研	18	土	ごはん ハヤシライス(ソース) イタリアンサラダ りんごのゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく サラミ アガー ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら オリーブオイル さとう さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり あかビーマン さびーマン たまねぎ りんごジュース りんご	エネルギー 574 kcal たんばく質 18.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g	授業参観
9	木	きのこスパゲティ コーンサラダ だいがくいも ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく のり ぎゅうにゅう	カットスパゲティ オリーブオイル なたねあぶら さとう さつまいも なたねあぶら さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	エネルギー 554 kcal たんばく質 19.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.8 g		21	火	ごへいもち ほうとう からしあえ ぎゅうにゅう	みそ とりにく みそ かつおぶし さとう ぎゅうにゅう	こめ ごま ほうとう こんにゃく さとう	かぼちゃ だいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ しいたけ こまつな もやし にんじん	エネルギー 532 kcal たんばく質 22.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.1 g	和食の日 (山梨・岐阜・長野)

日	曜日	こんだて しゅじょく 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 整えるもの	栄養価	行事
22	水	ごはん あげぎょうざ かんぴょうナムル わかめスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	にら はくさい かんぴょう きゅうり にんじん ほうれんそう だいこん ながねぎ にんじん こまつな	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g	
23	木	ごましおごはん なまあげのにくづめに さつまじる あじつけのり ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし のり ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい ごま でんぶん さとう なたねあぶら さつまじも こんにゃく ごま	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g	1 年 校 外 学 習
24	金	ごはん さんまのかんろに なっとうあえ だいこんのそぼろじる ぎゅうにゅう	さんま こんぶ なっとう かつおぶし かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう さとう なたねあぶら こんにゃく でんぶん	オレンジジュース しょうが ながねぎ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん こまつな しめじ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.0 g	
27	月	ごはん ルーローハン ちゅうかコーンたまごスープ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン たまご バナナ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら さとう でんぶん でんぶん バナナ レモン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ながねぎ チンゲンサイ コーン きくらげ にんじん たまねぎ こまつな	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g	
28	火	ごはん アブラカレイのさいきょうやき おかかあえ じゃがいものみそしる カップヨーグルト ぎゅうにゅう	かれい みそ かつおぶし かつおぶし みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう さとう じゃがいも ごまあぶら ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ こまつな にんじん にんじん たまねぎ こまつな	エネルギー 553 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.1 g	
29	水	キムタクごはん パリパリししゃも はるさめスープ かき ぎゅうにゅう	ぶたにく ししゃも とりにく かき ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま ごまご ばらまきのかわ なたねあぶら はるさめ ごまあぶら	しょうが ほうさいキムチ つぼづけ にんじん にんじん こまつな かき	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g	6 年 修 学 旅 行 試 食 会
30	木	ごはん さばのみそに いぶりがっこあえ きびだんごじる ぎゅうにゅう	さば みそ こんぶ かつおぶし とりにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう なたねあぶら きび しらたまこ ぎゅうにゅう	しょうが うめぼし オレンジジュース キャベツ ほうれんそう いぶりがっこ ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g	6 年 修 学 旅 行

日	曜日	こんだて しゅじょく 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 整えるもの	栄養価	行事
31	金	ごまきなこあげパン イタリアンサラダ パンプキンシチュー ぎゅうにゅう	きなこ サラダ ベーコン せりけい しらすまめ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	コッペパン ごま さとう なたねあぶら オリーブオイル さとう オリーブオイル こめこ	キャベツ きゅうり あかピーマン きびーマン たまねぎ チンゲンサイ かぼちゃ にんじん たまねぎ	エネルギー 691 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.3 g	ハ ロ ウ イ ン
栄養価の10月平均値(稲越小3年生)				※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。 (10月の給食回数: 22回)			
エネルギー 592Kcal							
たんぱく質 24.6 g							
脂質 20.0 g							
食塩相当量 2.1 g							

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしている心があります。ところが近年、まだ食べることができた物が捨てられています。とくに、食品ロスが問題となっており、2020(令和2)年度は約522万tと推計されています※1。

これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t※2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1: 農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2: 国連 WFP による食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

- 1 買い過ぎない**
家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。
- 2 作り過ぎない**
家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。
- 3 食べ残さない**
作った料理は早めに食べ切りましょう。