

家庭数		令和7年度 10月 きゅうしょくよていこんだてひょう					市川市立大野小学校									
日	曜日	こんだて しゅしょく(主業) おかず(副業) 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		日	曜日	こんだて しゅしょく(主業) おかず(副業) 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				
1	水	きなこあげパン	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー	エネルギー 609 kcal	17	金	ごはん		米		エネルギー 614 kcal	わしよく 和食の日		
		インドに	豚 さつま揚げ うずら卵	なたね油 じゃが芋 砂糖	たんぱく質 29.2 g	さばのからあげ			鯖	蕡粉 なたね油	にんにく 生姜	たんぱく質 27.3 g				
		コーンとササミのサラダ	鶏	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	脂質 20.8 g			こまつなのツナあえ	ツナ		小松菜 コーン 生姜	脂質 22.8 g			
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.3 g			さわにわん	豚 昆布 かつお節		人参 ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ	食塩相当量 1.6 g			
		ぎゅうにゅう	牛乳						ぎゅうにゅう	牛乳						
2	木	キムタクごはん	豚	米 ごま油 砂糖 ごま	白菜キムチ たくあん 長ねぎ 生姜	エネルギー 625 kcal	20	月	ごはん		米		エネルギー 615 kcal			
		さわらのわふうマリネ	鯖	蕡粉 なたね油	生姜 玉ねぎ 人参	たんぱく質 26.1 g			まめまめハンバーグ	豚 豆乳 豆腐 大豆	パン粉 砂糖	玉ねぎ	たんぱく質 29.3 g			
		はっぽうみそしる	豆腐 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋 白玉	人参 小松菜 ごぼう	脂質 22.6 g			じゃことだいこんのサラダ	ちりめんじゃこのり	ごま ごま油 なたね油 砂糖	大根 きゅうり 人参	脂質 21.1 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 2.6 g			さつまいものみそしる	生揚げ 味噌 さばぶし	さつま芋	えのき茸 大根 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.2 g			
		ぎゅうにゅう	牛乳						ぎゅうにゅう	牛乳						
3	金	じゃこガーリックライス	ベーコン ちりめん	米 なたね油	にんにく 生姜 人参 蒸し鶏 じゃがりこ	エネルギー 581 kcal	21	火	ごはん	わかめごはんの素 さけ	米 ごま		エネルギー 585 kcal	ねんせい 1年生 こうがいぐくしゅう 校外学習		
		とりにくのマーマレードやき	鶏		にんにく 生姜 マーマレード	たんぱく質 25.4 g			たまごやき	卵 さばぶし	砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ	たんぱく質 26.4 g			
		ブロッコリーとささみのサラダ	鶏	オリーブオイル 砂糖	ブロッコリー コーン パセリ	脂質 20.4 g			あつあげのこんさいに	豚 生揚げ	なたね油 砂糖	人参 ごぼう れんこん さやいんげん	脂質 18.1 g			
		ABCスープ	鶏	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	食塩相当量 2.3 g			かき				食塩相当量 2.1 g			
		ぎゅうにゅう	牛乳						ぎゅうにゅう	牛乳						
6	月	ごはん		米		エネルギー 625 kcal	22	水	ごはん		食パン エッグケアマヨネーズ	小松菜	エネルギー 620 kcal			
		ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質 25.1 g			ミネストローネ	大豆 豚 ベーコン	オリーブオイル じゃが芋	にんにく セロリー キャベツ 人参 玉ねぎ トマト	たんぱく質 22.7 g			
		さといものそぼろに	鶏 さつま揚げ さばぶし	さといも こんにゃく 砂糖 蕡粉	人参 竹の子 しめじ さやいんげん	脂質 16.0 g			フルーツしらたま		白玉 砂糖	パイナップル 黄桃缶 パナナ	脂質 25.0 g			
		つきみだんご		白玉 砂糖 蕡粉		食塩相当量 1.8 g			ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 1.7 g			
		ぎゅうにゅう	牛乳													
7	火	ほうとう	油揚げ 味噌 鶏 さばぶし 昆布	ほうとう さといも こんにゃく	大根 長ねぎ かぼちゃ しめじ	エネルギー 598 kcal	23	木	ごはん		米		エネルギー 648 kcal			
		ちくわのいそべあげ	竹輪 青のり	天ぷら粉 なたね油		たんぱく質 27.0 g			キャベツのメンチ	豚	蕡粉 小麦粉 パン粉 なたね油	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	たんぱく質 25.9 g			
		かいそうサラダ	海藻ミックス	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ 人参 もやし	脂質 20.7 g			にくじゃが	豚 さばぶし	なたね油 しらたき じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ さやいんげん	脂質 19.3 g			
		きなこむしパン	きな粉 豆乳	蒸しパンミックス 砂糖 なたね油		食塩相当量 2.5 g			りんご			りんご	食塩相当量 1.7 g			
		ぎゅうにゅう	牛乳						ぎゅうにゅう	牛乳						
8	水	ごはん		米 麦		エネルギー 615 kcal	24	金	ごはん		米 麦		エネルギー 662 kcal	しない 市内 りくしょうたいかい 陸上大会		
		ガパオライス	鶏	なたね油 砂糖 ごま油	にんにく ビーマン 赤ビーマン 玉ねぎ しめじ パセリ 小松菜 もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ レモン	たんぱく質 28.2 g			ビーンズカレー	豚 大豆 チーズ	なたね油 じゃが芋 パター 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー	たんぱく質 23.4 g			
		おふうフォー	鶏 かつお節 昆布	ライスヌードル		脂質 18.8 g			ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	人参 きゅうり	脂質 21.0 g			
		わおのラスク		焼きた パター 砂糖		食塩相当量 1.1 g			にんじんゼリー	アガー	砂糖	人参 レモン オレンジジュース	食塩相当量 1.7 g			
		ぎゅうにゅう	牛乳						ぎゅうにゅう	牛乳						
9	木	ごはん		米		エネルギー 604 kcal	27	月	ごはん		米		エネルギー 632 kcal			
		さけのもみじやき	鮭	エッグケアマヨネーズ	人参	たんぱく質 27.8 g			さんまのたつたあげ	秋刀魚	蕡粉 なたね油	生姜	たんぱく質 29.7 g			
		なまあげとやさいのうまに	豚 生揚げ さばぶし	砂糖 蕡粉	人参 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ さやいんげん	脂質 21.5 g			なっとうあえ	納豆 のり ちりめんじゃこ		ほうれんそう たくあん	脂質 22.2 g			
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		食塩相当量 1.8 g			とんじる	豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 じゃが芋 こんにゃく	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	食塩相当量 2.1 g			
		ぎゅうにゅう	牛乳						ぎゅうにゅう	牛乳						
10	金	とりそぼろごはん	鶏 卵	米 なたね油 砂糖	生姜 小松菜	エネルギー 584 kcal	28	火	ごはん		米 麦		エネルギー 635 kcal	ねんせい 6年生 しゅうがくりようこう 修学旅行 きゅうしょくしゅくかい 給食試食会		
		くきわかめのサラダ	茎わかめ	ごま油 なたね油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ	たんぱく質 26.4 g			ジャージャンどうふ	豚 生揚げ 味噌	なたね油 砂糖 蕡粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ 竹の子	たんぱく質 23.7 g			
		ごじる	豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌		人参 長ねぎ 小松菜	脂質 18.7 g			わかめスープ	鶏 わかめ	ごま油 ごま	長ねぎ しめじ	脂質 20.8 g			
		てづくりピーチゼリー		クールゼリーの素	ももジュース	食塩相当量 2.1 g			スイートポテト	牛乳 生クリーム 卵	さつま芋 パター 砂糖		食塩相当量 1.8 g			
		ぎゅうにゅう	牛乳						ぎゅうにゅう	牛乳						
14	火	ごはん		米 麦		エネルギー 632 kcal	29	水	ごはん		米		エネルギー 629 kcal			
		チンジャオロース	豚	なたね油 砂糖 蕡粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 ビーマン パプリカ もやし 竹の子	たんぱく質 21.9 g			ぶたにくのかりんとあげ	豚	なたね油 蕡粉 砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 28.5 g			
		めかたまスープ	めかぶ わかめ 卵	蕡粉	にら もやし	脂質 16.6 g			けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	さといも こんにゃく	大根 ごぼう 人参 まいだけ 長ねぎ 小松菜	脂質 22.3 g			
		だいがくいも		さつま芋 なたね油 砂糖 ごま		食塩相当量 2.1 g			こくとうだいず	大豆 きな粉	黒砂糖		食塩相当量 1.0 g			
		ぎゅうにゅう	牛乳						ぎゅうにゅう	牛乳						
15	水	ごはん		米		エネルギー 584 kcal	30	木	ひやめし	さばぶし	米		エネルギー 601 kcal			
		さかなのピリットジャン	たら	蕡粉 なたね油 砂糖 ごま油	長ねぎ にんにく 生姜	たんぱく質 27.5 g			ひとくちおでん	昆布 竹輪 がんもどき うずら卵 さつま揚げ かつお節	こんにゃく	大根 人参	たんぱく質 25.3 g			
		ごもくきんぴら	さつま揚げ 豚	じゃが芋 こんにゃく なたね油 砂糖	人参 ごぼう 絹さや 生姜	脂質 17.1 g			あおのりポテトビーンズ	大豆 青のり	じゃが芋 蕡粉 なたね油		脂質 17.0 g			
		かぶのみそしる	生揚げ さばぶし 味噌		かぶ かぶの葉 えのき茸	食塩相当量 2.0 g			みかん			みかん	食塩相当量 2.1 g			
		ぎゅうにゅう	牛乳						ぎゅうにゅう	牛乳						
16	木	ごはん		米 麦		エネルギー 581 kcal	31	金	ごはん		ペンネ オリーブオイル 砂糖	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	エネルギー 582 kcal	ハロウィン こんだて 献立		
		チリコンカン	大豆 豚 鶏 チーズ	砂糖	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 トマト	たんぱく質 24.8 g			ツナサラダ	ツナ	なたね油 砂糖 ごま		たんぱく質 22.3 g			
		コールスローサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	脂質 17.3 g			かぼちゃのパイ	生クリーム	パイシート 砂糖 パター 粉糖	南瓜	脂質 27.9 g			
		シャインマスカット			シャインマスカット	食塩相当量 1.4 g			ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 1.7 g			
		ぎゅうにゅう	牛乳													

＊食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。  
＊食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。  
＊給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。  
(ランドセルのポケットなどに1～2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)

10月の平均値	
エネルギー	612 kcal
たんぱく質	26.1 g
脂質	20.4 g
食塩相当量	1.9 g