

10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校

令和6年度

日	曜日	こんだて		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	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
1	火	切干大根ごはん		かつお節 油揚げ 鶏 昆布	米 砂糖	人参 切干大根 椎茸 枝豆	エネルギー 521 kcal	【厚焼きたまご】 フワフワの焼き 上がりです
		厚焼きたまご		卵	砂糖	玉ねぎ ほうれん草 人参	たんぱく質 26.3 g	
		味噌汁		わかめ 豆腐 かつお節 味噌	じゃが芋	玉ねぎ えのき	脂質 15.7 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 2.9 g	
2	水	ゆかりごはん			米	ゆかり	エネルギー 503 kcal	【豆腐ハンバーグ】 豆腐が入っている のでヘルシー ハンバーグです
		豆腐ハンバーグ		豚 鶏 豆腐	パン粉	玉ねぎ 人参	たんぱく質 24.6 g	
		かきたま汁		鶏 豆腐 かつお節 昆布 卵	澱粉	人参 玉ねぎ えのき ほうれん草	脂質 16.2 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 1.7 g	
3	木	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン 砂糖 黒砂糖 油		エネルギー 713 kcal	【きなこ揚げパン】 色々な砂糖が美 味しさの秘訣で す
		マカロニグラタン		鶏 生クリーム 牛乳 白花生チーズ	マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草	たんぱく質 29.2 g	
		ポークビーンズ		豚 ひよこ豆	油 じゃが芋	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん	脂質 30.2 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 3.0 g	
4	金	親子丼		鶏 卵 かまぼこ かつお節	米 砂糖	玉ねぎ みつば	エネルギー 541 kcal	【花みかん】 切り口がお花の ようです
		わかめスープ		ベーコン わかめ 豆腐		白菜 長ねぎ 人参	たんぱく質 26.0 g	
		花みかん				みかん	脂質 16.3 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 2.3 g	
7	月	ピビンバ		豚 鶏 大豆 味噌	米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 ほうれん草 人参 大豆 もやし	エネルギー 643 kcal	【ピビンバ】 韓国料理 ピビン(混ぜる) とバブ(ごはん) という言葉が 含まれた料理
		酢豚		豚	澱粉 油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 揚げのこ 干椎茸 バブリカ	たんぱく質 25.4 g	
		牛乳		牛乳			脂質 22.5 g	
							食塩相当量 2.3 g	
8	火	カレーライス		豚 チーズ ヨーグルト	米 小麦粉 バター 油 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご	エネルギー 640 kcal	【カレーライス】 様々なスパイス が含まれ、本 格的な味わいで す
		シーザーサラダ		ベーコン チーズ クリームチーズ	オリーブオイル 砂糖 クルトン	きゅうり バブリカ トマト フロコリーレモン	たんぱく質 20.1 g	
		オレンジゼリー			砂糖	オレンジジュース	脂質 21.8 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 2.1 g	
9	水	ポロネーゼスパゲティ		豚 大豆 生クリーム	スパゲティ オリーブオイル	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト	エネルギー 567 kcal	【ポロネーゼ】 ひき肉をトマト やワインと 一緒に煮込む パスタソースの こと
		野菜スープ		ベーコン		人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	たんぱく質 20.8 g	
		キャラメルポテト		大豆 牛乳	さつま芋 油 澱粉 砂糖 バター		脂質 22.5 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 1.7 g	
10	木	さつま芋ごはん		昆布	米 さつま芋 ごま		エネルギー 522 kcal	【鶏肉の香味焼き】 香味野菜たっぷ りでおいしいで す
		鶏肉の香味焼き		鶏		にんにく 生姜 長ねぎ	たんぱく質 23.0 g	
		白玉汁		豚 かつお節 昆布	白玉	人参 大根 干椎茸 白菜	脂質 16.7 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 1.7 g	
11	金	ごはん			米		エネルギー 474 kcal	【味噌汁】 干菜貝産100% の味噌です
		豚肉のしょうが焼き		豚		生姜	たんぱく質 20.9 g	
		味噌汁		わかめ 豆腐 かつお節 昆布 味噌		大根 人参 えのき ほうれん草	脂質 15.3 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 1.7 g	
15	火	ガーリックチャーハン		焼き豚 卵	米 ごま油 砂糖 油	にんにく 人参 長ねぎ	エネルギー 580 kcal	【春巻き】 サクサク食感が たまりません
		春巻き		豚	春巻きの皮 油 春雨 澱粉 小麦粉	長ねぎ なら たけのこ 干椎茸 生姜	たんぱく質 25.7 g	
		キムチ鍋汁		豚 豆腐 かつお節 味噌	油 白滝	キャベツ 人参 長ねぎ もやし えのき なら	脂質 23.4 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 3.3 g	
16	水	五目ごはん		鶏 油揚げ	米 油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう 人参 干椎茸 いんげん	エネルギー 453 kcal	【西京焼き】 今が旬の秋鮭 は脂が控えめで あっさりした 味わいです
		鮭の西京焼き		サケ 味噌	砂糖		たんぱく質 27.3 g	
		すいとん		かつお節 昆布	白玉粉 小麦粉	大根 人参 白菜 長ねぎ ほうれん草	脂質 14.2 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 2.7 g	

日	曜日	こんだて		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	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
17	木	ほうとう		油揚げ 鶏 かつお節 昆布 味噌	ほうとう	人参 長ねぎ ごぼう 大根 ほうれん草	エネルギー 485 kcal	【ほうとう】 小麦粉を練り、 平らに切った ほうとうめんを 使った山梨県の 郷土料理
		天ぷら(イカ、かぼちゃ)		いか 青のり	小麦粉 油	かぼちゃ	たんぱく質 27.4 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			脂質 21.0 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 2.7 g	
18	金	キムチごはん		豚	米 油 砂糖	生姜 人参 白菜	エネルギー 524 kcal	【キムチごはん】 ほど良い辛さが たまりません
		蒸しシュウマイ		豚	澱粉 しゅうまいの皮	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干椎茸 生姜	たんぱく質 21.9 g	
		春雨スープ		ベーコン 豆腐	春雨	人参 玉ねぎ えのき チンゲンサイ	脂質 18.7 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 2.3 g	
21	月	ごはん			米		エネルギー 518 kcal	【しんじょ】 エビや白身魚を すりつぶし、 山芋などを 加えて、蒸した りした料理
		えびしんじょ		たら いわし えび	澱粉 長芋 油	長ねぎ ごぼう	たんぱく質 26.5 g	
		豚汁		豚 豆腐 かつお節 昆布 味噌	油 里芋 こんにゃく	人参 大根 ほうれん草	脂質 15.3 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 1.8 g	
22	火	ごはん			米		エネルギー 484 kcal	【沢煮椀】 出汁を しっかりと 味わいましょう
		たららのガーリック竜田揚げ		たら	澱粉 油	にんにく	たんぱく質 23.4 g	
		沢煮椀		鶏 豆腐 かつお節 昆布		人参 ごぼう たけのこ みつば	脂質 14.3 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 1.2 g	
23	水	ポテトピラフ			米 油 じゃが芋 バター	コーン	エネルギー 580 kcal	【梨ソースがけ】 市川市産の 梨を使った ソースです
		鶏肉の梨ソースがけ		鶏	砂糖	梨 にんにく 生姜 長ねぎ	たんぱく質 21.2 g	
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	脂質 24.5 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 2.0 g	
24	木	ごはん			米		エネルギー 596 kcal	【アジフライ】 青魚を食べると 血液サラサラ
		アジフライ		あじ	小麦粉 パン粉 油	生姜	たんぱく質 26.6 g	
		肉じゃが		豚 かつお節 昆布	油 じゃが芋 白滝 砂糖	人参 玉ねぎ 干椎茸 いんげん	脂質 18.3 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 2.3 g	
25	金	焼き鳥丼		鶏 のり	米 砂糖 油 澱粉	生姜 長ねぎ	エネルギー 542 kcal	【焼き鳥丼】 旨辛いタレで ごはんが すすみます
		味噌汁		豆腐 わかめ かつお節 昆布 味噌		人参 えのき ほうれん草	たんぱく質 30.0 g	
		りんごゼリー			砂糖	りんごジュース	脂質 13.1 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 2.6 g	
28	月	セサミトースト			食パン バター 砂糖 ごま		エネルギー 587 kcal	【トースト】 ごまの風味が 美味しさの 秘訣です
		竹輪のコロコロサラダ		ちくわ わかめ	澱粉 油 オリーブオイル 砂糖	生姜 きゅうり 人参 キャベツ バブリカ	たんぱく質 17.6 g	
		ポトフ		ベーコン ひよこ豆	じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根	脂質 26.5 g	
		花みかん				みかん	食塩相当量 2.4 g	
29	火	ごはん			米		エネルギー 584 kcal	【だまこ汁】 ごはんを軽く つぶして丸めた だまこを使った 秋田県の 郷土料理
		鯖の味噌煮		さば 昆布 味噌	砂糖	生姜 長ねぎ	たんぱく質 26.6 g	
		だまこ汁		鶏 油揚げ かつお節 昆布	だまこもち こんにゃく	人参 大根 ごぼう えのき ほうれん草	脂質 17.4 g	
		柿				柿	食塩相当量 1.9 g	
30	水	中華丼		豚	米 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉ねぎ 白薬 人参 たけのこ チンゲンサイ	エネルギー 526 kcal	【デザート】 ハロウィンとは 秋の収穫を 祝い、悪霊を 追い出すお祭り
		ワンタンスープ		豚	わんたんの皮	長ねぎ 生姜 人参 白菜 なら	たんぱく質 20.6 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			脂質 13.2 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 2.2 g	
31	木	あんかけ焼きそば		豚	やきそばめん 油 砂糖 澱粉 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ	エネルギー 501 kcal	【デザート】 ハロウィンとは 秋の収穫を 祝い、悪霊を 追い出すお祭り
		肉団子スープ		豚 豆腐	澱粉	生姜 長ねぎ 人参 白菜 ほうれん草	たんぱく質 22.2 g	
		ハロウィンデザート		牛乳 ホイップクリーム	チョコレート	かぼちゃ	脂質 20.7 g	
		牛乳		牛乳			食塩相当量 2.5 g	

(10月の給食回数: 22回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

大洲小学校HPの給食のコーナーに毎日の給食室の作業の様子をYouTubeに載せています。作り手側(給食室)と食べる側(子どもたち)の距離が縮まる架け橋になってくれたらという思いで始めさせていただきました。また、給食室は謎が多い場所であり、知りたいという人もたくさんいると思います。少しでも給食室を身近に感じていただけたらと思います。動画はYouTubeの大洲小チャンネルからでもご覧いただけますので、あわせてご利用ください。今後も様々な給食情報をHPに載せていきますので、ご覧ください。



栄養価の月平均値	
エネルギー	549 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	19.0 g
食塩相当量	2.2 g