

10月 キュウショウヨーテイコンダテヒョウ

市川市立大洲小学校



令和7年度

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	栄養価	栄養士からのコメント	こんだて		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	血や骨、肉をつくるもの 熱や力になるもの				しゅしょく(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 熱や力になるもの				
1	水	抹茶きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 砂糖 黒砂糖 油	エネルギー 737 kcal	【抹茶きなこ揚げパン】	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれんそう たんぱく質 28.3 g	豚 チーズ ヨーグルト	米 小麦粉 バター 油 ジャガイモ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご	エネルギー 658 kcal	【有機野菜カレー】自然の恵みで育った野菜をたくさん使用しています
		マカロニグラタン	鶏 生クリーム 牛乳 白花豆 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 ほうれんそう たんぱく質 28.3 g	色々な甘みに程よい苦味がプラスされ大人の味です	ベーコン チーズ クリームチーズ	砂糖 クルトン 油	キャベツ キュウリ バジルトマト ブロッコリー	たんぱく質 22.0 g		
		ポークピーンズ	豚ひよこ豆	油 ジャガイモ	にんにく 人参 玉ねぎ サヤインゲン 脂質 33.1 g	【にんにく 人参 玉ねぎ サヤインゲン 脂質 33.1 g】	有機バナナ	砂糖	バナナ	脂質 20.7 g		
		牛乳	牛乳		食塩相当量 2.5 g	牛乳				食塩相当量 2.2 g		
2	木	ゆかりごはん	米	ゆかり	エネルギー 648 kcal	【豆腐ハンバーグ】豆腐が入っているのでヘルシー	玉ねぎ 人参 たんぱく質 27.3 g	ごはん	米	エネルギー 659 kcal	【じんじょ】エビや白身魚をすりつぶし、山芋などを加えて蒸したり揚げたりした料理	
		豆腐ハンバーグ	豚 豆腐	パン粉	玉ねぎ 人参 たんぱく質 27.3 g	豆腐が入っているのでヘルシー	えびしんじょ	澱粉 長芋 油	長ねぎ ごぼう	たんぱく質 27.6 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 ほうれんそう 脂質 20.1 g	【かきたま汁】	磯香和え	のり	ほうれんそう もやしえのき	脂質 15.9 g		
		牛乳	牛乳		食塩相当量 1.7 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 長ねぎ	食塩相当量 2.0 g		
3	金	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 607 kcal	牛乳					【ごはん】ほど良い辛さでごはんがすみます
		厚焼きたまご	卵	油 砂糖	ほれんそう 玉ねぎ 人参	たんぱく質 27.5 g	キムチごはん	豚	米 油 砂糖	生姜 人参 キムチ	エネルギー 624 kcal	
		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 18.6 g	蒸しシュウマイ	豚	澱粉 シュウマイの皮	キャベツ 玉ねぎ 竹の子 椎茸 生姜	たんぱく質 21.7 g	
		牛乳	牛乳		食塩相当量 2.2 g	春雨スープ	ベーコン 豆腐	春雨	人参 玉ねぎ えのき チンゲン菜	脂質 18.5 g		
6	月	さつま芋ごはん	昆布	米 さつま芋 ごま		エネルギー 683 kcal	牛乳				食塩相当量 2.3 g	【沢煮椀】かつおと昆布のダブル旨味の汁出をしっかりと味わいましょう
		鶏肉の香味焼き	鶏		にんにく 生姜 長ねぎ	たんぱく質 24.2 g	ごはん	米		エネルギー 585 kcal		
		すまし汁	鶏 わかめ 豆腐 昆布 かつお節		人参 えのき ほうれんそう 脂質 18.8 g	「十五夜」秋の食べ物を供えて感謝する行事	タラのガーリック竜田揚げ	たら	澱粉 油	にんにく	たんぱく質 25.3 g	
		みたらし団子	白玉	砂糖 澱粉		食塩相当量 2.0 g	ごま和え	砂糖 ごま	ほうれんそう キャベツ もやし 人参	脂質 17.2 g		
7	火	牛乳	牛乳				沢煮椀	鶏 豆腐 かつお節 昆布	人参 ごぼう 竹の子 ほうれんそう	食塩相当量 1.5 g		【肉団子スープ】ひとつひとつ手作りで団子を作っています
		ごはん		米		エネルギー 625 kcal	牛乳					
		酢豚	豚	油 澱粉 ジャガイモ 砂糖	玉ねぎ 椎茸 人参 竹の子 黄ピーマン	たんぱく質 20.8 g	あんかけ焼きそば	豚	焼きそばめん 油 砂糖 澱粉 ごま油	もしや キャベツ 人参 玉ねぎ 竹の子 きくけ	エネルギー 552 kcal	
		ワンタンスープ	豚	わんたんの皮	長ねぎ 生姜 人参 白菜 にら	脂質 18.5 g	肉団子スープ	豚 豆腐	生姜 長ねぎ 人参 白菜 ほうれんそう	たんぱく質 19.3 g		
8	水	りんご		りんご		食塩相当量 2.2 g	花みかん	みかん		脂質 14.8 g		【アジフライ】青魚を食べると血液サラサラ
		牛乳	牛乳				牛乳			食塩相当量 2.3 g		
		五目ごはん	鶏 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 椎茸 さやいんげん	エネルギー 625 kcal	ごはん	米		エネルギー 603 kcal		
		鮭の西京焼き	鮭 味噌	砂糖	たんぱく質 28.4 g	【鮭の西京焼き】秋鮭で今が旬です。脂は少なめ、旨みとコクがあります	アジフライ	鰯	小麦粉 バン粉 油	生姜	たんぱく質 24.8 g	
9	木	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 ほうれんそう 脂質 14.4 g	【鮭の西京焼き】ひき肉をトマトやワインと一緒に煮込むパスタースープのことです	酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり もやし	脂質 11.0 g	【りんご】食物繊維のベクチンでおなかスッキリ
		牛乳	牛乳		食塩相当量 2.1 g	肉じゃが	豚 かつお節 昆布	油 ジャガイモ サラダ油	人参 玉ねぎ 椎茸 さやいんげん	食塩相当量 2.3 g		
		ボロネーゼパティ	豚 大豆 生クリーム チーズ	スパゲッティ 油	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう	たんぱく質 22.1 g	ジョア	ジョア				
		野菜スープ	ベーコン				コーン茶飯	かつお節	米 コーン	エネルギー 608 kcal		
10	金	キャラメルポテト	大豆 牛乳	さつま芋 油 澱粉 砂糖 バター	玉ねぎ キャベツ ほうれんそう	脂質 22.3 g	揚げ餃子	豚	澱粉 シュウマイの皮 小麦粉 油	にら 白菜	たんぱく質 21.5 g	【鶏の梨ソースがけ】市川市産の梨を使ったソースです
		牛乳	牛乳		食塩相当量 2.0 g	キムチ鍋汁	豚 豆腐 味噌	油	キャベツ 人参 キムチ もやしえのき	脂質 19.1 g		
		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 629 kcal	りんご		りんご		食塩相当量 2.6 g	
		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 26.2 g	牛乳	牛乳				
14	火	花みかん		みかん		脂質 20.5 g	ポテトピラフ		米 油 ジャガイモ バター	コーン	エネルギー 636 kcal	【梨のソースがけ】市川市産の梨を使ったソースです
		牛乳	牛乳		食塩相当量 2.2 g	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 21.1 g		
		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 687 kcal	ABCスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう 脂質 24.0 g		
		ポテト春巻き	ハム チーズ	じゃが芋 マヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉 油	たんぱく質 28.3 g	牛乳	牛乳			食塩相当量 2.0 g		
15	水	家常豆腐	豚 大豆 生揚げ	油 澱粉 ごま油	長ねぎ 人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 ピーマン	脂質 32.2 g	ごはん	米		エネルギー 624 kcal		【ごはん】ごはんを軽くつぶして丸めたごはんを使った秋田県の郷土料理
		牛乳	牛乳		食塩相当量 2.1 g	サバの寒露煮	鰯 昆布	砂糖	生姜 長ねぎ	たんぱく質 25.9 g		
		ごはん		米			だまこ汁	鶏 昆布	だまこもち こんにゃく	人参 大根 ごぼう えのき ほうれんそう 脂質 18.2 g		
		豚肉のしょうが焼き	豚	生姜	たんぱく質 24.9 g		柿	砂糖		食塩相当量 2.2 g		
16	木	納豆えん	納豆 かつお節		ほうれんそう もやし	脂質 18.3 g	牛乳	牛乳				【里芋メンチ】衣はカリッ、中は里芋のネットでふたつの食感が味わえます
		味噌汁	わかめ 豆腐 かつお節 昆布 味噌	大根 人参 えのき	食塩相当量 1.9 g	100%の味噌です	ごはん	米		エネルギー 621 kcal		
		牛乳	牛乳				里芋メンチ	豚	油 里芋 澱粉 小麦粉 バン粉	玉ねぎ	たんぱく質 23.0 g	
		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 えのき ほうれんそう	エネルギー 656 kcal	ごぼうとハスの和風和え		砂糖 油	ごぼう 人参 キュウリ もやし れんこん	脂質 20.2 g	
31	金	天ぷら(イカ、かぼちゃ)	いか 青のり	小麦粉 油	南瓜	たんぱく質 28.7 g	味噌汁	豆腐 わかめ かつお節 昆布 味噌	人参 えのき ほうれんそう	食塩相当量 2.1 g		【デザート】ハロウィンとは秋の収穫を祝い、悪魔を追い出すお祭り
		ヨーグルト	ヨーグルト			脂質 24.0 g	牛乳	牛乳				
		牛乳	牛乳		食塩相当量 2.4 g		ソナコーントースト	ソナ	食パン 油 マヨネーズ	コーン 玉ねぎ	エネルギー 696 kcal	
							竹輪のコロコロサラダ	竹輪 わかめ	澱粉 油 砂糖	生姜 キュウリ 人参 キャベツ バジル	たんぱく質 21.8 g	
		ポトフ	ベーコン ひよこ豆	じゃが芋	人參 玉ねぎ 大根	脂質 33.9 g	ハロウィンデザート	牛乳 ホップクリーム	チヨコレート	南瓜	食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳				

(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。

栄養価の月平均値	
エネルギー	638kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	20.7g
食塩相当量	2.1g

