



## 10月 給食予定献立表

市川市立幸小学校

日 曜 日	こんなて しゅょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	こんなて		主な食品						エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g		
		主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる				
		赤色の食品			緑の食品			黄色の食品				
1 水	ごはん かじょうどうふ 家常豆腐 ちゅうか 中華サラダ なし いちかわの梨 (新高) ぎゅうにゅう 牛乳	豚 生揚げ くらげ		人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり もやし 長ねぎ	砂糖 濃粉 春雨 砂糖	なたね油 ごま油 ごま油 なたね油	米 米	エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g			
					なし							
			牛乳									
2 木	ごはん ポークストロガノフ マセドアンサラダ ひとくち 一口ひどうザリー ぎゅうにゅう 牛乳	豚	生クリーム		にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	なたね油 バター	米	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.5 g			
		ハム		人参	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	米	脂質 20.5 g			
			牛乳						食塩相当量 1.8 g			
3 金	ごはん かばや いわしの蒲焼き むら雲スープ いもあ 穀和え ぎゅうにゅう 牛乳	鰯			生姜	澱粉 砂糖	なたね油	米	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.6 g			
		鶏 卵 豆腐 わかめ	スキミルク チーズ	人参	生姜 長ねぎ 白菜 玉ねぎ しいたけ	パン粉 春雨		米	脂質 19.7 g			
		かつお節	のり	小松菜	もやし				食塩相当量 1.6 g			
6 月	くり 栗ごはん たらのもみじ焼き いものこ汁 つきみだんご お月見団子 ぎゅうにゅう 牛乳	鶏						米	エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.3 g			
		鶏 豆腐 油揚げ		人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ しいたけ	さといも こんにゃく		米	マヨネーズ			
			牛乳			白玉 砂糖 濃粉		米	脂質 17.6 g			
7 火	しょうゆ 醤油ラーメン ちゅうかめん 中華麺 しょうゆ 醤油ラーメンスープ やきいも わかさぎフリッター ぎゅうにゅう 牛乳	豚 うずら卵		人参 小松菜	にんにく 生姜 しならく 白菜 長ねぎ もやし		なたね油 ごま油	中華麺	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.0 g			
						さつま芋			脂質 22.1 g			
			牛乳				なたね油		食塩相当量 2.2 g			
8 水	ごはん ドライカレー ピーフンスープ りんご ぎゅうにゅう 牛乳	豚 大豆		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー マッシュルーム		なたね油	米	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.0 g			
		ベーコン 卵		人参 小松菜	長ねぎ	ビーフン 濃粉			脂質 17.6 g			
			牛乳		りんご				食塩相当量 2.1 g			
9 木	ごはん とうふハンバーグ きりほし大根の炒め煮 みそしる かぶの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳	豚 大豆 豆腐 おから 豆乳	ひじき	人参	玉ねぎ	パン粉 砂糖		米	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.5 g			
		ベーコン 油揚げ		人参	切干大根	砂糖	なたね油		脂質 21.6 g			
		豆腐 油揚げ		かぶの葉 こねぎ	かぶ	じゃが芋			食塩相当量 2.4 g			
10 金	キャロットライス ポークピーンズ マカロニサラダ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	大豆 豚 ベーコン		人参 バセリ		米 麦			エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.9 g			
				人参 いんげん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃが芋	なたね油		脂質 16.8 g			
			牛乳			ゼリー			食塩相当量 2.3 g			
13 月	ス ポ 一 ツ の ひ 日											
14 火	きなこトースト あき かわ 秋の香りシチュー じやこサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	きな粉				食パン 砂糖	バター	米	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.8 g			
		ベーコン 鶏 豆乳	生クリーム 牛乳	かぼちゃ 人参 バセリ	しめじ 玉ねぎ	じゃが芋 さつま芋 米粉	なたね油 バター		脂質 28.3 g			
			ちりめんじやこ	小松菜	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油 ごま		食塩相当量 2.1 g			
15 水	ごはん すき焼き風煮 チーズ納豆 いちかわの梨 ぎゅうにゅう 牛乳	豚 豆腐 うずら卵		人参 小松菜	長ねぎ 白菜	焼きふし しらたき 砂糖	なたね油	米	エネルギー 616 kcal たんぱく質 30.8 g			
		納豆	チーズ 青のり		長ねぎ				脂質 21.1 g			
			牛乳		なし				食塩相当量 2.0 g			
16 木	メキシカンライス ポテトオムレツ ひじきのマリネ ABCスープ ぎゅうにゅう 牛乳	豚 ひよこ豆			玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 麦	豆乳/バター なたね油	米	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.6 g			
		ベーコン 卵	チーズ 牛乳	さやいんげん	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油		脂質 20.4 g			
		ハム	ひじき	人参	きゅうり	砂糖	なたね油		食塩相当量 3.2 g			

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

 ぶたをしようしています。





## 10月 給食予定献立表

市川市立幸小学校

日 曜 日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品								
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
		赤色の食品		緑の食品		黄色の食品				
17 金	ごはん に さばの煮つけ 味噌けんちん汁 おひたし 牛乳	鰯 豆腐 油揚げ 牛乳	生姜 人参 小松菜	砂糖 大根 ごぼう 長ねぎ じゃが芋 コーン キャベツ	米 なたね油	エネルギー 575 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g				
20 月	やくどん 焼き肉丼 ごはん やくどん 焼き肉丼の具 みそしる なめこ味噌汁 青のりピーンズ 牛乳	豚 大豆 豆腐 油揚げ 大豆 牛乳	人参 にら わかめ 青のり	玉ねぎ なし にんにく 生姜 白菜 もやし 玉ねぎ なめこ 長ねぎ 澱粉 なたね油	米 なたね油	エネルギー 572 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g				
21 火	ナポリタン おおきなかぶのスープ いも りんごさつま芋ケーキ 牛乳	豚 ベーコン 生揚げ 卵	人参 ピーマン トマト 人参 かぶの葉 牛乳	スパゲッティ 玉ねぎ かぶ セロリー りんご レモン	オリーブオイル なたね油 バター	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g				
22 水	ごはん あぶたま煮 からあ ししゃも唐揚げ 洋風ごまあえ 牛乳	豚 油揚げ 卵 高野豆腐 ハム	人参 小松菜 みつば ししゃも 小松菜 人参	玉ねぎ 澱粉 もやし キャベツ	米 なたね油 ごま油 ごま	エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g				
23 木	ピピンパ 麦ごはん ピピンパの具 わかめスープ スイートポテト 牛乳	豚 大豆 錦糸卵 ベーコン なると 油揚げ 豆乳	人参 さやいんげん にら 人参 わかめ 生クリーム	長ねぎ にんにく 生姜 もやし えのき茸 長ねぎ さつま芋 サラダ	米 麦 砂糖 澄粉 ごま油 ごま油	エネルギー 670 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g				
24 金	ごはん ごもくどうふ 五目豆腐 ツナ和え かき 柿 牛乳	豚 豆腐 ツナ 牛乳	人参 さやいんげん 人参 わかれ 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく 竹の子 しいたけ もやし コーン キャベツ 生姜 柿	砂糖 澄粉 なたね油 なたね油	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g				
27 月	セルフオムライス チキンピラフ たまご・小袋ケチャップ おいものポタージュ わかめサラダ 牛乳	鶏 シートエッグ 白花豆 豆乳 竹輪	人参 さやいんげん 人参 牛乳	マッシュルーム 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 なたね油 なたね油 バター ごま油	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g				
28 火	きつねうどん おばけの天ぷら 五目きんぴら バナナ 牛乳	鶏 油揚げ なると はんぺん ベーコン さつま揚げ 牛乳	人参 小松菜 人参 人参	長ねぎ しいたけ 小麦粉 ごぼう バナナ	うどん 砂糖 なたね油 ごま油	エネルギー 619 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.7 g				
29 水	ごはん ツナのさんが焼き しらたきソテー <sup>みそしる</sup> じゃがいもとわかめの味噌汁 花みかん 牛乳	ツナ 鶏 竹輪 ベーコン 油揚げ	えのき茸 玉ねぎ 生姜 人参 小松菜 わかれ 牛乳	澱粉 生姜 しめじ コーン 玉ねぎ みかん	ごま なたね油 ごま油 なたね油 じゅうり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.0 g				
30 木	さんまごはん つきみじる お月見汁 きゅうりの土佐和え 白玉せんざい 牛乳	秋刀魚 鶏 かまぼこ うすら卵 かつお節 あづき 牛乳	生姜 人参 小松菜 きゅうり 砂糖 白玉	米 澄粉 砂糖 さといも さといも 砂糖	なたね油	エネルギー 672 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g				
31 金	ホットドッグ おばけワンタンスープ パンキンババロア 牛乳	ソーセージ 豚	チーズ 人参 小松菜 牛乳	キャベツ 長ねぎ もやし しなちく わんだんの皮 パンキンババロア	コッペパン 砂糖 わんだんの皮 ごま油 パンキンババロア	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.6 g				

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



## たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

©少年写真新聞社2025

## 10月16日は世界食料デー



世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とした、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。

栄養価の月平均値
エネルギー 606 kcal
たんぱく質 25.5 g
脂質 20.6 g
食塩相当量 2.2 g

©少年写真新聞社2025