



令和4年度 10月 予定献立表

市川市立信篤小学校



日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
3	月	ごはん	○		こめ 米		621 kcal	
		ぶた ^{にく} 肉のカルビ ^や 焼き		ぶた ^{にく} 肉	ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、りんご	26.3 g	
		中華 ^{ちゅうか} あえ		やき ^{ぶた} 焼豚	ごま、油、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゃべつ、小松菜 ^{こまつな}	18.2 g	
		チンゲンサイのスープ		とり ^{にく} 鶏肉、とうふ、うずら ^{たまご} 卵	ごま油	にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、えのき、チンゲンサイ	2.0 g	
		りんご				りんご		
4	火	ごはん	○		こめ 米		656 kcal	
		ちくわ ^{あお} のいそべ ^あ 揚げ		ちくわ、青のり	てんぷら ^こ 粉、油 ^{あぶら}		23.4 g	
		里 ^{さと} いものそぼろ ^に 煮		ぶた ^{にく} 肉、生揚げ、さば ^{ぶし} 節	油、こんにゃく、里 ^{さと} いも、砂糖	生姜、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、いんげん	17.3 g	
		豆乳 ^{とうにゅう} 抹茶ゼリー		豆乳、アガー	砂糖		1.6 g	
5	水	カレーうどん	○	ぶた ^{にく} 肉、さば ^{ぶし} 節	うどん、油 ^{あぶら}	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、小松菜 ^{こまつな}	625 kcal	
		ツナあえ		ツナ	ごま	小松菜、もやし、にんじん	23.7 g	
		バナナブルーんカップケーキ		たまご、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こむぎ ^こ 小麦粉、砂糖、バター	バナナ、ブルーん	21.7 g	
							2.2 g	
6	木	ごはん	○		こめ 米		692 kcal	1年生 校外学習
		なすのはさみ ^あ 揚げ		ぶた ^{にく} 肉、たまご	こむぎ ^こ 小麦粉、澱粉 ^{でんぷん} 、パン粉、油 ^{あぶら}	なす、生姜、ねぎ	22.4 g	
		きんぴらサラダ		ツナ	砂糖、ごま	ごぼう、いんげん、にんじん、もやし	23.7 g	
		きのこスープ		ぶた ^{にく} 肉、ベーコン	バター、油 ^{あぶら}	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、えのき	1.9 g	
7	金	ごはん	○		こめ 米		631 kcal	
		ひじきのふりかけ		ひじき、しらす	砂糖		28.2 g	
		鮭 ^{さけ} のスタミナ ^や 焼き		鮭		しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご	16.3 g	
		切干 ^{きりぼし} 大根 ^{だいこん} のごまあえ		ハム	砂糖、ごま、ごま油 ^{あぶら}	きりぼし ^{だいこん} 大根、にんじん、きゅうり、もやし	2.1 g	
		白菜 ^{はくさい} と生揚げ ^{なまあ} のみそ ^{しる} 汁		生揚げ、さば ^{ぶし} 節、みそ		たまねぎ、にんじん、白菜		
		りんご				りんご		
11	火	高菜 ^{たかな} チャーハン	○	ぶた ^{にく} 肉、しらす、ひじき	こめ、油、砂糖、ごま	ねぎ、高菜 ^{たかなづ} 漬	621 kcal	
		ポークシューマイ		シューマイ			22.1 g	
		中華 ^{ちゅうか} スープ		とり ^{にく} 肉、豆腐	でんぷん ^{あぶら} 澱粉、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、白菜、えのき	17.7 g	
		ブルーベリータルト			タルト		1.7 g	
12	水	きのこスパゲティ	○	ベーコン	スパゲティ、油、オリーブオイル	にんにく、エリンギ、えのき、マッシュルーム、しめじ、たまねぎ	681 kcal	ブロック 定例研 おはなし 給食
		ビーンズサラダ		だいず ^{大豆} 、サラミ	砂糖、オリーブオイル	レタス、コーン、きゅうり、パプリカ、たまねぎ	23.5 g	
		コンソメスープ		ベーコン	マカロニ、バター	にんじん、きゃべつ、セロリ、たまねぎ、にんにく	24.3 g	
		ぐりとぐらのかすてら		たまご、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こむぎ ^こ 小麦粉、砂糖、バター		2.3 g	
13	木	なすのスタミナ ^{どん} 丼 (ごはん)	○		こめ 米		635 kcal	
		なすのスタミナ ^{どん} 丼 (具)		ぶた ^{にく} 肉	砂糖、油 ^{あぶら}	なす、たまねぎ、生姜、にんにく、エリンギ	21.9 g	
		豆腐 ^{とうふ} とにらのスープ		とり ^{にく} 肉、豆腐	ごま、ごま油 ^{あぶら}	にら、にんじん、もやし	19.6 g	
		フルーツゼリー			ゼリー		1.4 g	
14	金	栗 ^{くり} ごはん	○		こめ、もち米、栗、ごま		638 kcal	4年生 江戸川散策
		秋刀魚 ^{さんま} の塩 ^{しお} 焼き		秋刀魚	油 ^{あぶら}		23.0 g	
		おろしあえ		おかか		だいこん大根、にんじん、ほうれんそう、なめこ	18.2 g	
		きのこ ^{じり} 汁		とり ^{にく} 肉、かつお ^{ぶし} 節	きと里いも	しいたけ、しめじ、小松菜、えのき	1.7 g	
		市川 ^{いちかわ} の梨 ^{なし}				梨		
17	月	セルフオムライス (丼ソライ)	○	とり ^{にく} 肉	こめ 米、オリーブオイル	たまねぎ、ピーマン	644 kcal	
		セルフオムライス (ツートック)		たまご			23.9 g	
		野菜 ^{やさい} スープ		ぶた ^{にく} 肉	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、セロリ、たまねぎ、きゃべつ、ほうれんそう	13.9 g	
		マセドアンフルーツ			はちみつ、こんにゃくゼリー	みかん、パイナップル、黄桃 ^{おうとう} 、バナナ	2.0 g	
18	火	ごはん	○		こめ 米		674 kcal	
		鯖 ^{さば} のオレンジ ^に 煮		鯖	砂糖	オレンジジュース、生姜、ねぎ	29.5 g	
		いそあえ		のり	砂糖、油 ^{あぶら}	えのき、小松菜、きゃべつ、にんじん	20.2 g	
		さつま ^{じり} 汁		ぶた ^{にく} 肉、油揚げ、豆腐、さば ^{ぶし} 節、みそ	油、さつまいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、大根	2.2 g	

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I類糖 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
19	水	ごはん	○		こめ 米		629 kcal	6年生 リモート学習
		納豆		納豆			25.2 g	
		焼きししゃも		ししゃも	あぶら 油		16.1 g	
		肉じゃが		豚肉、さば節	じゃがいも、しらたき、油、砂糖	にんじん、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ、いんげん	1.5 g	
		柿				柿		
20	木	ナン	○		ナン		640 kcal	6年生 修学旅行
		キーマカレー		豚肉、レバー、大豆、チーズ	油、はちみつ、砂糖、バター、小麦粉	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、りんご、いんげん	22.2 g	
		マセドアンサラダ		ハム	じゃがいも、オリーブオイル、砂糖	にんじん、きゅうり、コーン	21.5 g	
		キャロットオレンジゼリー		アガー	砂糖	みかん、にんじん、オレンジジュース	2.4 g	
21	金	ごはん	○		こめ 米		691 kcal	6年生 修学旅行
		さつまいもの豚肉巻き		豚肉、チーズ	さつまいも、砂糖、澱粉		33.1 g	
		小松菜のあえもの		ツナ	ごま	小松菜、もやし、にんじん	22.3 g	
		枝豆だんご汁		豚肉、油揚げ、さば節	澱粉	枝豆、ねぎ、生姜、かぶ、玉ねぎ、にんじん	2.6 g	
24	月	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	こめ 米		605 kcal	ヘルシー 週間 24日～28日
		ぎせい豆腐		とり肉、豆腐、たまご	砂糖、油	にんじん、しいたけ、ねぎ、こねぎ	27.1 g	
		ごまみそあえ		ツナ、わかめ、みそ	ごま、ごま油、砂糖	にんじん、きゃべつ、きゅうり	19.8 g	
		けんちん汁		とり肉、油揚げ、さば節	ごま油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、小松菜	2.1 g	
25	火	ごはん	○		こめ 米		637 kcal	
		ホキのみそマヨネーズ焼き		ホキ、みそ	油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、えのき	25.5 g	
		干草あえ		ハム、たまご	春雨、ごま、油、砂糖	もやし、にんじん、きゅうり	21.6 g	
		のっぺい汁		とり肉、油揚げ、さば節	油、里いも、澱粉	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、小松菜	1.9 g	
		りんご				りんご		
26	水	セサミトースト	○		パン、マーガリン、砂糖、ごま		701 kcal	
		ポークビーンズ		豚肉、いんげん豆、クリーム	じゃがいも、オリーブオイル、砂糖	にんにく、にんじん、玉ねぎ、トマト、いんげん	21.6 g	
		さつまいもチップス			さつまいも、油		23.3 g	
							2.0 g	
27	木	ハムピラフ	○	ハム	こめ 米、オリーブオイル	玉ねぎ、コーン	616 kcal	
		鰯の香草焼き		鰯	オリーブオイル、パン粉	パセリ	25.2 g	
		イタリアンサラダ		チーズ	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、パプリカ、玉ねぎ	18.0 g	
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ、オリーブオイル、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、白菜	2.1 g	
		みかん				みかん		
28	金	ごはん	○		こめ 米		610 kcal	
		ししゃものからあげ		ししゃも	春巻きの皮、小麦粉		23.9 g	
		カルシウム納豆あえ		しらす、納豆、おかか		小松菜、きゃべつ、にんじん	17.0 g	
		豚汁		豚肉、豆腐、油揚げ、さば節、みそ	里いも、こんにゃく	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	1.8 g	
31	月	コッペパン	○		コッペパン		626 kcal	おはなし 給食 ハロウィン 献立
		ジャム				ジャム	28.0 g	
		チキンのハーブ焼き		とり肉		生姜	19.5 g	
		ツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、コーン、玉ねぎ	2.1 g	
		かぼちゃのポタージュ		牛乳、豆乳、クリーム	バター	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ		

☆栄養量の基準値 【中学年】：I類糖 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2.0g 未満

今月の平均給与量 【中学年】：I類糖 - 644kcal、たんぱく質25.0g、脂質19.5g、塩分2.0g

☆食材材料の都合により、献立を変更することがありますので、御了承ください。

きゅうしょく まえ

て あら

給食の前には、きれいに手を洗いましょう！



こんげつ もくひょう

今月の目標

す

『好ききらいなく、なんでも食べよう！』

た





おはなし給食

今月は、12日と31日におはなし給食を作ります。

◇ 12日 『ぐりとぐら』という本に出てくる「ぐりとぐらのかすてら」を作ります。

◇ 31日 『お化けパーティー』という本のお話から、おばけたちが食べたスープを想像して「かぼちゃのポタージュ」を作ります。

