



令和6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初年 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	火	なすのスタミナ丼(ごはん)	○		こめ 米		577 kcal	
		なすのスタミナ丼(具)		ぶたにく 豚肉	さとう 砂糖、油	なす、玉ねぎ、生姜、にんにく、エリンギ	21.3 g	
		豆腐とにらのスープ		とりにく、とうふ とり肉、豆腐	ごま、ごま油	にら、にんじん、もやし	18.4 g	
		フルーツゼリー			ゼリー		2.0 g	
2	水	セサミトースト	○		パン、マーガリン、砂糖、ごま		628 kcal	
		ポークビーンズ		ぶたにく 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	21.6 g	
		さつまいもチップス			さつまいも、油		21.6 g	
							2.1 g	
3	木	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	こめ 米		571 kcal	
		ぎせい豆腐		とりにく、とうふ、たまご とり肉、豆腐、たまご	さとう 砂糖、油	にんじん、しいたけ、ねぎ、こねぎ	27.5 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	19.5 g	
		けんちん汁		とりにく、あぶらあ、さば節 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	2.2 g	
4	金	ごはん	○		こめ 米		582 kcal	
		ホキのみそマヨネーズ焼き		ホキ、みそ	あぶら 油、マヨネーズ	たま 玉ねぎ、にんじん、えのき	25.5 g	
		千草あえ		ハム、たまご	はるさめ 春雨、ごま、油、砂糖	もやし、にんじん、きゅうり	21.4 g	
		のっぺい汁		とりにく、あぶらあ、さば節 とり肉、油揚げ、さば節	あぶら 油、里いも、澱粉	だいこん 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、小松菜	2.0 g	
7	月	ごはん	○		こめ 米		574 kcal	
		納豆		なっとう 納豆			26.2 g	
		焼きししゃも		ししゃも	あぶら 油		15.4 g	
		肉じゃが		ぶたにく 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	1.4 g	
8	火	ハムピラフ	○	ハム	こめ 米、オリーブオイル	たま 玉ねぎ、コーン	565 kcal	
		鱈の香草焼き		あじ 鱈	オリーブオイル、パン粉	パセリ	30.7 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	19.0 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	
9	水	ナン	○		ナン		619 kcal	定例研
		キーマカレー		ぶたにく 豚肉、レバー、大豆、チーズ	あぶら 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	23.3 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	24.4 g	
		キャロットオレンジゼリー		アガー	さとう 砂糖	にんじん、オレンジジュース	2.3 g	
10	木	ごはん	○		こめ 米		646 kcal	1年生 校外学習
		なすのはさみ揚げ		ぶたにく 豚肉、たまご	こむぎこ 小麦粉、澱粉、パン粉、油	なす、生姜、ねぎ	224.0 g	
		きんぴらサラダ		ツナ	さとう 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 豚肉、ベーコン	バター、油	セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、えのき	1.8 g	
11	金	セルフオムライス(特ライ)	○	とりにく とり肉	こめ 米、オリーブオイル	たま 玉ねぎ、ピーマン	587 kcal	前期終了
		セルフオムライス(特イグ)		たまご			19.0 g	
		野菜スープ		ぶたにく 豚肉	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、セロリ、玉ねぎ、きゃべつ、ほうれんそう	13.2 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、バナナ	1.6 g	
15	火	ごはん	○		こめ 米		643 kcal	後期開始 読書月間 15日～ 11月7日 おはなし 給食
		ツナカレーコロッケ		ツナ、たまご	じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、油	たま 玉ねぎ	23.2 g	
		ごまあえ			ごま、砂糖	こまつな 小松菜、白菜	23.4 g	
		わかめスープ		わかめ、豚肉、豆腐、さば節	ごま	にんじん、小松菜	1.3 g	
16	水	カレーうどん	○	ぶたにく 豚肉、さば節	うどん、油	たま 玉ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、小松菜	615 kcal	おはなし 給食
		ツナあえ		ツナ	ごま	こまつな 小松菜、もやし、にんじん	23.1 g	
		ブルーベリーカップケーキ		たまご、ヨーグルト	ミックス粉、砂糖、バター	ブルーベリー	22.2 g	
							2.3 g	
17	木	ごはん	○		こめ 米		638 kcal	6年生 修学旅行 試食会
		鯖のオレンジ煮		さば 鯖	さとう 砂糖	オレンジジュース、生姜、ねぎ	29.4 g	
		いそあえ		のり	さとう 砂糖、油	えのき、小松菜、きゃべつ、にんじん	20.1 g	
		さつま汁		ぶたにく、あぶらあ、とうふ、さば節、みそ 豚肉、油揚げ、豆腐、さば節、みそ	あぶら 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補給 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
18	金	ごはん	○		こめ 米		583 kcal	6年生 修学旅行 試食会
		豚肉のカルビ焼き		豚肉	ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、りんご	27.1 g	
		中華あえ		焼き豚	ごま、油、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゃべつ、小松菜	18.7 g	
		チンゲンサイのスープ		鶏肉、豆腐、うずらたまご	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	2.1 g	
		みかん				みかん		
21	月	ごはん	○		こめ 米		631 kcal	
		ちくわのいそべ揚げ		ちくわ、青のり	てんぷら粉、油		23.2 g	
		里いものそばろ煮		豚肉、生揚げ、さば節	あぶら、こんにゃく、里いも、砂糖	生姜、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、いんげん	18.1 g	
		豆乳抹茶ゼリー		豆乳、アガー	砂糖		1.3 g	
22	火	栗ごはん	○		こめ 米、もち米、栗、ごま		558 kcal	
		秋刀魚の塩焼き		秋刀魚	あぶら 油		23.0 g	
		おろしあえ		おおか		だいこん 大根、にんじん、ほうれんそう、なめこ	18.5 g	
		きのこ汁		とり肉、かつお節	里いも	しいたけ、しめじ、小松菜、えのき	1.7 g	
		柿				柿		
23	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、トマト、えのき、マッシュルーム、しめじ、たまねぎ	651 kcal	おはなし 給食
		ビーンズサラダ		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	23.6 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	25.7 g	
		ぐりとぐらのかすてら		たまご、牛乳	こむぎ 小麦粉、砂糖、バター		2.2 g	
24	木	ごはん	○		こめ 米		554 kcal	
		ひじきのふりかけ		ひじき、しらす	砂糖		28.8 g	
		鮭のスタミナ焼き		鮭		しょうが 生姜、にんにく、たまねぎ、りんご	14.2 g	
		切干大根のごまあえ		ハム	砂糖、ごま、ごま油	きりぼしだいこん 切干大根、にんじん、きゅうり、もやし	2.1 g	
		白菜と生揚げのみそ汁		生揚げ、さば節、みそ		たまねぎ、にんじん、白菜		
25	金	ごはん	○		こめ 米		647 kcal	
		さつまいもの豚肉巻き		豚肉、チーズ	さつまいも、砂糖、澱粉		30.9 g	
		小松菜のあえもの		ツナ	ごま	こまつな 小松菜、もやし、にんじん	24.2 g	
		枝豆だんご汁		豚肉、油揚げ、さば節	でんぷん 澱粉	えだまめ 枝豆、ねぎ、しょうが、かぶ、たまねぎ、にんじん	2.1 g	
28	月	ごはん	○		こめ 米		580 kcal	ヘルシー 週間 28日～ 11月1日
		ししゃものからあげ		ししゃも	はるま 春巻きの皮、小麦粉、油		26.7 g	
		カルシウム納豆あえ		しらす、納豆、おおか		こまつな 小松菜、きゃべつ、にんじん	16.8 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、だいこん 大根、ごぼう、ねぎ	2.0 g	
29	火	食パン	○		食パン		626 kcal	
		チキンのハーブ焼き		とり肉		生姜	31.7 g	
		コーンシチュー		豚肉、牛乳、豆乳、チーズ、いんげん豆	じゃがいも、油、小麦粉、マーガリン	にんじん、たまねぎ、セロリ、コーン	23.2 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、たまねぎ	2.0 g	
30	水	高菜チャーハン	○	豚肉、しらす、ひじき	こめ、油、砂糖、ごま	ねぎ、高菜漬	552 kcal	
		ポークシューマイ		シューマイ			20.3 g	
		中華スープ		とり肉、豆腐	でんぷん 澱粉、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、白菜、えのき	16.5 g	
		りんご				りんご	2.0 g	
31	木	スパゲティアラビアータ	○	えび、いか、あさり、ベーコン	スパゲティ、オリーブオイル、砂糖	たまねぎ、トマト、にんにく、セロリ	623 kcal	おはなし 給食 ハロウィン 献立
		ポトフ		豚肉、フランク	じゃがいも、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、かぶ、ブロッコリー	26.0 g	
		かぼちゃケーキ		たまご、クリーム	こむぎ 小麦粉、バター、砂糖	かぼちゃ	21.4 g 2.1 g	

☆今月の平均値 【中学年】：I補給-602kcal、たんぱく質25.2g、脂質20.0g、塩分2.0g

☆食材料の都合により、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
『好ききらいなく、なんでも食べよう!』

