



令和7年度 10月 よていこんだてひょう

千葉市立寒川小学校

※ぎゅうにゅう（あかのなかも）はまいにちつきます。

♪こんげつのめあて♪ しょくひんロスについてかんがえよう

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

	牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しじょう えんぶん
			おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	おもに ちやにくになるもの (あかのなかま)	おもに からだのちようしをととのえるもの (みどりのなかま)	
			★★★ ちばしの しんまいを あじわおう ★★★			
1	水	○	ごはん てづくりこまつなふりかけ あげだしとうふ しらたまじる オレンジ	こめ ごま、ごまあぶら あぶら、さとう、でんぶん しらたま	かたくちいわし、かつおぶし とうふ とりにく オレンジ	610 kcal 22.2 g 17.3 g 1.9 g
2	木	○	しょくパン・みかんジャム さつまいものシチュー キャベツとコーンのあえもの バナナ	パン、さとう さつまいも、じゃがいも、あぶら、こむぎこ あぶら、さとう	とりにく、だいず、とうにゅう、ぎゅうにゅう にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、とうもろこし バナナ	621 kcal 21.9 g 21.5 g 2.4 g
3	金	○	カラフルピラフ ハンバーグケチャップソース たまごスープ りんご	こめ、あぶら、マーガリン でんぶん、あぶら、さとう ごま、でんぶん	ウインナー ぶたにく、とりにく とうふ、たまご りんご	592 kcal 23.5 g 22.0 g 2.5 g
			★★★ おつきみ こんだて ★★★			
6	月	○	ごはん さばのごまだれかけ あきやさいのみそじる みたらしだんご	こめ ごま、さとう、ごまあぶら さつまいも、さといも しらたまこ、さとう、でんぶん	さば ぶたにく、あぶらあげ とうふ かぼちゃ	617 kcal 25.9 g 18.3 g 1.9 g
7	火		全校遠足 (お弁当の準備をおねがいします)			
8	水	○	むぎごはん ハヤシライス ジュワジュワフルーツポンチ	こめ、むぎ あぶら、じゃがいも、こむぎこ さとう	ぶたにく、だいず にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース かんづめ(みかん、パイ、おうとう、りんご)、ぶどうかしゅう	595 kcal 20.3 g 14.9 g 1.8 g
9	木		前期終業式			
15	水		後期始業式			
16	木	○	ごはん てづくりひじきふりかけ とりにくのからあげ こんさいのみそじる りんご	こめ さとう、ごま こむぎこ、でんぶん、ごまあぶら、あぶら ごま	ひじき、かつおぶし とりにく とうふ にんにく、しょうが にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな りんご	619 kcal 24.3 g 22.7 g 2.5 g
17	金	○	はちみつパン しおラーメン やさいとまめのチップス ヨーグルト	パン、はちみつ ちゅうかめん、あぶら さつまいも、あぶら	ぶたにく、なると、うすらのたまご だいず ヨーグルト	608 kcal 23.8 g 18.4 g 2.8 g
			★★★ ちばしみのひ とくべつメニュー ★★★			
20	月	○	ごはん さばのガーリックやき こまつなのちゅうかあえ くきわかめとたまごのスープ ちはなちゃんゼリー	こめ あぶら さとう、ごま、ごまあぶら はるさめ、でんぶん さとう	さば ぶたにく、とうふ、くきわかめ、たまご にんじん、レモンかしゅう	622 kcal 29.0 g 22.9 g 2.2 g
21	火	○	こくとうパン はくさいのとうにゅうクリームに やさいのジャキジャキあえ バナナ	パン、こくとう あぶら、こむぎこ、マーガリン ごま、さとう、ごまあぶら	とりにく、とうにゅう、だいず ひじき たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな にんじん、キャベツ、れんこん バナナ	607 kcal 23.0 g 22.7 g 2.1 g
22	水	○	ごはん さんまのかばやき キャベツいりごまとんじる りんご	こめ あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも、ごまあぶら、ごま	さんま ぶたにく、あぶらあげ にんじん、えのきだけ、キャベツ、ねぎ、こまつな りんご	618 kcal 24.1 g 24.4 g 1.7 g
23	木	○	ピザトースト ポトフ こまつなとツナのソテー バナナ	パン、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも、あぶら あぶら	ベーコン、チーズ とりにく ツナ たまねぎ、ピーマン、トマトかん にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ こまつな、にんじん、ぶなしめじ、もやし、とうもろこし バナナ	615 kcal 26.6 g 20.4 g 2.8 g
			★★★ ちばしの さつまいもを あじわおう ★★★			
24	金	○	ごはん ほきのやさいあんかけ ぶたバラとさつまいものおかずきんぴら だいこんとわかめのみそじる オレンジ	こめ でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう さつまいも、ごまあぶら、さとう、ごま	ほき ぶたにく とうふ、あぶらあげ、わかめ オレンジ	648 kcal 25.8 g 21.3 g 2.3 g
27	月	○	ごはん のりのつくだに なまあげのみそに だいがくいも オレンジ	こめ さとう あぶら、さとう、ごまあぶら さつまいも、ごま、さとう、あぶら	のり、かつおぶし とりにく、なまあげ、うすらのたまご しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、はくさい オレンジ	648 kcal 22.8 g 20.1 g 2.0 g
28	火	○	きなこあげパン ポークビーンズ ブロッコリーのあえもの ミニぶどうゼリー	パン、あぶら、さとう あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう さとう、あぶら さとう	きなこ とりにく、だいず、いんげんまめ たまねぎ、にんじん、エリンギ ブロッコリー、とうもろこし、もやし、きゅうり、にんじん ぶどうかしゅう	624 kcal 25.4 g 21.9 g 2.9 g
			★★★ りくじょうたいかい おうえん こんだて ★★★			
29	水	○	むぎごはん メンチカツカレー(メンチカツ) (カレー) わかめのさっぱりあえ みかん	むぎ、こめ パンこ、でんぶん、さとう、あぶら じゃがいも、あぶら、こむぎこ ごま	ぶたにく、とりにく だいず わかめ みかん	658 kcal 21.5 g 19.1 g 2.2 g
			★★★ ぶくおかけんの きょうどりより 「かしわめし」を たべよう ★★★			
30	木	○	かしわめし ししゃものからあげ すきやきに りんご	こめ、ごまあぶら、さとう でんぶん、あぶら さとう、あぶら	とりにく ししゃも ぶたにく、とうふ にんじん、ほししいだけ、ごぼう はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいだけ、しらたき りんご	622 kcal 30.6 g 23.0 g 2.3 g
			★★★ ハロウィン こんだて ★★★			
31	金	○	スパゲッティミートソース こまつなのカラフルいため ABCスープ パンブキンパイ	スパゲッティ、あぶら あぶら じゃがいも、マカロニ こむぎこ、マーガリン、バター、さとう	とりにく、だいず ぶたにく ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリ、トマトかん、グリーンピース こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、とうもろこし にんじん、たまねぎ、とうもろこし かぼちゃ	629 kcal 26.4 g 22.5 g 2.9 g