



令和7年度 10月 よていこんだてひょう

♪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

千葉市立寒川小学校

*ごきゅうにゅう（あかのなかま）はまいにちつきます。

*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 たんぱくじつ 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)	
1	水 ○	ごはん てづくりこまつなふりかけ あけだしどうふ しらたまじる オレンジ	こめ こま、こまあぶら あぶら、さとう、でんぶん しらたま しらたま	かたくちいわし、かつおぶし とうふ とりにく	こまつな にんじん、ねぎ、えのきだけ だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、ぶなしめじ、こんにゃく オレンジ	610 kcal 222 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 ハナナ	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、だいす、とうにゅう、ぎゅうにゅう	みかん にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリンピース キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、とうもろこし ハナナ	621 kcal 21.9 g 21.5 g 2.4 g
3	金 ○	カラフルビラフ ハンバーグ・チャッピソース 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 こま、でんぶん	ワインナー ぶたにく、とりにく とうふ、たまご	たまねぎ、エリンギ、とうもろこし、パブリカ、えだまめ たまねぎ にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、ねぎ りんご	592 kcal 23.5 g 22.0 g 2.5 g
6	月 ○	ごはん さばのごまだれかけ あきやさいのみそしる みたらしたんご	こめ こま、さとう、こまあぶら 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	ねぎ にんじん、はくさい、えのきだけ、こまつな かぼちゃ	617 kcal 259 g 18.3 g 1.9 g
7	火	全校選定 (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 シュワシ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、だいす	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース かんづめ（みかん、パイん、おうとう、りんご）、ぶどうかじゅう	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 こんさいのみそしる りんご	こめ さとう、こま こむぎこ、でんぶん、こまあぶら、あぶら こま	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 ちゅうがめん、あぶら さつまいも、あぶら ヨーグルト	ぶたにく、なると、うずらのたまご だいす ヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、とうもろこし、ねぎ、こまつな れんこん、ごぼう	608 kcal 23.8 g 18.4 g 2.8 g
20	月 ○	ごはん さばのガーリックやき こまつなちゅうかあえ 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、こま、こまあぶら 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 ひじき	にんにく にんじん、こまつな、もやし、きくらげ にんじん、たまねぎ、ほししいだけ、キャベツ、ねぎ にんじん、レモンかじゅう	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 やさいのシャキシャキあえ ハナナ	パン、こくとう あぶら、こむぎこ、マーガリン こま、さとう、こまあぶら ハナナ	とりにく、とうにゅう、だいす 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 ハナナ	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、こまあぶら、こま	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 ○	ピザースト ボトフ こまつなとツナのソテー ハナナ	パン、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも、あぶら あぶら	ペーパン、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 ハナナ	615 kcal 26.6 g 20.4 g 2.8 g
24	金 ○	ごはん ほきのやさいあんかけ ふたバラとさつまいものおかすきんびら だいこんとわかめのみそしる 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、こまあぶら、さとう、こま	ほき ぶたにく とうふ、あぶらあげ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんじん、こまつな だいこん、にんじん、ねぎ 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、こまあぶら さつまいも、こま、さとう、あぶら	のり、かつおぶし どりにく、なまあげ、うずらのたまご	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 プ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 どりにく、だいす、いんげんまめ ひじき	たまねぎ、にんじん、エリンギ プロッコリー、とうもろこし、もやし、きゅうり、にんじん ぶどうかじゅう	624 kcal 25.4 g 21.9 g 2.9 g
29	水 ○	むぎごはん メンチカツカレー（メンチカツ） (カレー) わかめのさっぽりあえ 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 こま	ぶたにく、とりにく だいす わかめ	たまねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、グリンピース キャベツ、もやし みかん	658 kcal 21.5 g 19.1 g 2.2 g
30	木 ○	かしわめし しゃしゃものからあげ すきやきに りんご	こめ、こまあぶら、さとう でんぶん、あぶら さとう、あぶら	とりにく しゃしゃも 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
31	金 ○	スパゲッティミートソース こまつなのかラフルいため ABCスープ パンキンパイ	スパゲッティ、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	たべよう とりにく、だいす ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリ、トマトかん、グリンピース 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