



令和8年度

10月 よていこんだてひょう



千葉市立寒川小学校

月こんげつのめあて月

食品ロスについて考えよう

※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 ※ぎゅうにゅう（あかのなかま）は、まいにちつきます。			えいようか エネルギー たんぱく質 しじつ 水分
			おもに ねつやちからになるもの （きいろのなかま）	おもに ちやくにくになるもの （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	木	ごはん	こめ			611 kcal 230 g 14.1 g 2.4 g
		やきほうぎょうざ	パンこ、でんぶん、こむぎこ	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、しょうが	
		ピリからキムチスープ	トック、ごまあぶら	とりにく	にんにく、にんじん、はくさい、ねぎ、にら、ほししいだけ、キムチ	
		はるさめのちゅうかあえ	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま		にんじん、もやし、こまつな	
		バナナ			バナナ	
2	金	ごはん	こめ			659 kcal 284 g 27.6 g 2.0 g
		さばのカレーやき	さとう	さば	しょうが	
		なまあげのみそに	あぶら、ごまあぶら、さとう	ぶたにく、なまあげ	にんじん、たまねぎ、はくさい、しょうが	
		りんご			りんご	
5	月	全校遠足 ※おべんとうをもってきましょう				
6	火	あまなっとうパン	あまなっとうパン			692 kcal 246 g 27.9 g 2.0 g
		たんたんうどん	うどん、ごま、あぶら	ぶたにく、とうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、えのきたけ、チンゲンサイ	
		じゃがいもとだいずのあおのりあげ	じゃがいも、こめこ、でんぶん、あぶら	あおのり、だいず		
		ぶどう			ぶどう	
7	水	むぎごはん	こめ、むぎ			672 kcal 214 g 14.7 g 2.0 g
		チキンカレー	あぶら、じゃがいも	とりにく、だいず、とうにゅうクリーム	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、えだまめ	
		フレンチあえ	オリーブオイル、さとう		キャベツ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、にんにく	
		てづくりりんごのケーキ	さとう、こめこ、あぶら	とうにゅう	りんご	
8	木	前期終業式 ※きゅうしょくはありません				
秋季休業						
14	水	後期始業式 ※きゅうしょくはありません				
15	木	ガーリックトースト	しょくパン、マーガリン		にんにく、パセリ	640 kcal 262 g 25.7 g 2.1 g
		とうにゅうやさいスープ	とうにゅうバター	とうにゅう、とりにく	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ	
		チリコンカン	オリーブオイル	ぶたにく、だいず、いんげんまめ	にんにく、たまねぎ、トマト	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
16	金	あきのみかくたきこみごはん	こめ、むぎもちこめ、さとう、あぶら、さつまいも	とりにく、しらすほし、あぶらあげ	ごぼう、にんじん、しめじ、まいだけ	623 kcal 30.3 g 22.3 g 2.5 g
		いわしのさらさあげ	でんぶん、こめこ、あぶら	いわし	しょうが	
		しらたまみそしる	しらたまもち	とりにく、あぶらあげ	ほししいだけ、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	
		はなみかん			みかん	
19	月	★ しみんのひとくべつメニュー ★				613 kcal 32.0 g 15.8 g 1.9 g
		ごはん	こめ			
		さけのきのこソースがけ	あぶら、でんぶん	さけ	しめじ、えのきたけ	
		ガーリックライスのぐ	あぶら、ごま	ぶたにく、とりにく、だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん、れんこん、えだまめ	
		もずくたまごスープ	しらたまもち、でんぶん、ごまあぶら	もずく、たまご	にんじん、だいこん、こまつな	
		ちはなちゃんゼリー	さとう		にんじん、レモンかじゅう	
20	火	ココアあげパン	コッパン、さとう、あぶら	きなこ		639 kcal 21.7 g 22.7 g 2.3 g
		ポトフ	じゃがいも、あぶら	ウインナー、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	
		こまつなとコーンのソテー	とうにゅうバター	ベーコン	こまつな、とうもろこし	
		バナナ			バナナ	
21	水	ごはん	こめ			617 kcal 30.8 g 17.8 g 2.7 g
		しろみざかなのあますあんかけ	でんぶん、あぶら、さとう	メルルーサ	たまねぎ、しょうが	
		ごじる	こんにゃく	あぶらあげ、とうふ、だいず	ごぼう、にんじん、だいこん、ほししいだけ、こまつな、ねぎ	
		こんにゃくのきんぴらいため	こんにゃく、さとう、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、さつまあげ	にんじん、こまつな	
		オレンジ			オレンジ	



		牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき ※ぎゅうにゅう（あかのなかま）は、まいにちつきます。			えいようか
				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）	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質
22	木	○	ヒビンパどん （ごはん）	こめ			618 kcal 29.1 g 18.6 g 2.1 g
			（にくみそ）	ごまあぶら、さとう、ごま	ぶたにく、だいず、 いんげんまめ	しょうが、にんにく	
			（ナムル）	ごまあぶら	のり	にんじん、だいずもやし、こまつな	
			くきわかめとたまごのスープ	はるさめ、でんぶん	とりにく、くきわかめ、 とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、キャベツ、ねぎ	
			パインアップル			パインアップル	
23	金	○	★ ちばしなさいさん さつまいもをつかったメニュー ★ しゅんのあじをあじわおう				663 kcal 23.7 g 21.6 g 2.2 g
			ごはん	こめ			
			だいこんばのてづくりふりかけ	ごま、ごまあぶら	しらすぼし、かつおぶし	だいこんは	
			なめこじる		とうふ、わかめ、あぶらあげ、 いわしぶし	にんじん、だいこん、はくさい、なめこ、ねぎ、こまつな	
			とりにくとさつまいものあますいため	でんぶん、さつまいも、あぶら、 さとう、ごま、ごまあぶら	とりにく	しょうが、れんこん、たまねぎ、にんじん、こまつな	
はなみかん			みかん				
26	月	○	ごはん	こめ			640 kcal 25.9 g 20.9 g 2.3 g
			しゅうまい	パンこ、でんぶん、こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	
			マーボーどうふ	ごまあぶら、でんぶん	ぶたにく、だいず、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、だけのこ、ほししいたけ、 ねぎ、にら	
			やさいのちゅうかあえ	さとう、ごまあぶら、ごま		にんじん、こまつな、もやし、きくらげ	
			パインアップル			パインアップル	
27	火	○	★ ハロウィンにちなんだメニュー ★				632 kcal 25.4 g 21.6 g 2.3 g
			チキンライス	こめ、もちこめ、さとう、 とうにゅうバター	とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	
			ブロッコリーとコーンのカラフルあえ	さとう、あぶら		にんじん、ブロッコリー、もやし、キャベツ、とうもろこし	
			ABCスープ	マカロニ、あぶら	ベーコン、とりにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、とうもろこし	
			てづくりパンキンパイ	バター、さとう、パイきじ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	
28	水	○	ごはん	こめ			635 kcal 27.1 g 17.0 g 2.5 g
			やきししゃも		ししゃも		
			にくじゃが	じゃがいも、しらだき、さとう、 あぶら	ぶたにく、さつまあげ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	
			のりごまあえ	さとう、ごまあぶら、ごま	のり	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、しょうが	
			バナナ			バナナ	
29	木	○	テーブルロール	テーブルロール			598 kcal 26.0 g 17.5 g 2.0 g
			ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ、オリーブオイル	ぶたにく、だいず、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 トマト、セロリ	
			やさいのイタリアンドレッシングあえ	あぶら		キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、トマトペ スト、レモンかじゅう、たまねぎ	
			オレンジ			オレンジ	
30	金	○	ごはん	こめ			652 kcal 32.4 g 20.8 g 2.2 g
			さわらのさいきょうやき	さとう	さわら		
			キャベツたっぷりごまとんじる	ごまあぶら、じゃがいも、ごま	ぶたにく、あぶらあげ、 いわしぶし	キャベツ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、こまつな	
			にんじんそぼろ	ごまあぶら、さとう、ごま、さとう	とりにく、こおりどうふ	しょうが、にんじん、えだまめ	
			かき			かき	

実りの秋・食欲の秋旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋はお米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋・刀・魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



●給食で使用している主な食材の産地をお知らせします（9/2～9/16）

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	キャベツ	群馬県	はくさい	長野県	バナナ	フィリピン
牛乳	千葉県	セロリ	長野県	しめじ	長野県	パインアップル	フィリピン
豚肉	千葉県	れんこん	茨城県	ピーマン	岩手県	オレンジ	オーストラリア
鶏肉	鹿児島県・岩手県	ねぎ	青森県	もやし	栃木県	グレープフルーツ	南アフリカ
たまねぎ	北海道	たいこん	群馬県・北海道	にら	茨城県	メルルーサ	メキシコ
にんじん	北海道	なす	千葉県	ズッキーニ	群馬県	さけ	北海道
こまつな	茨城県・千葉県	きゅうり	福島県	にがうり	山梨県	ししゃも	ノルウェー
じゃがいも	北海道	かぼちゃ	北海道			さば	ノルウェー・アイスランド