

# 10月よていこんだてひょう

※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるものになる食品」です。

令和7年度 千葉市立大森小学校

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (みどりのなかま)		
1	水	ごはん	ごめ				607kcal 26.8g 17.5g 2.6g
		マーボーどうふ	でんぶん・さとう・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいす	ねぎ・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・しょうが・にんにく・にら・にんじん	しょうゆ・みそ・みりん・とうばんじやん	
		パオズ	こむぎこ・でんぶん・パンこ・さとう・こんにゃくこ	ぶたにく	たまねぎ・きやべつ・たけのこ・しいたけ		
		ナムル	さとう・ごま・あぶら		ピーマン・にんじん・こまつな・もやし	しょうゆ・しお	
2	木	チキンライス	ごめ・あぶら・さとう	とりにく・ベーコン	たまねぎ・グリンピース・にんじん	しお・トマトケチャップ・ソース	613kcal 27.7g 14.7g 2.7g
		あじフライ	パンこ・あぶら・こむぎこ	あじ		ソース	
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きやべつ・にんじん・たまねぎ	しお・しょうゆ	
		オレンジ			オレンジ		
3	金	ガーリックトースト	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゅう	にんにく・パセリ		596kcal 21.9g 26.7g 2.2g
		ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	たまねぎ・きやべつ・かぶ・にんじん	しお・カレーこ	
		プロッコリーのあえもの	あぶら・ごま・さとう		きやべつ・とうもろこし・にんじん・プロッコリー	しょうゆ・す	
		みかん			みかん		
6	月	ごはん	ごめ				616kcal 26.1g 14.7g 1.4g
		さけのみそマヨやき	マヨネーズ	さけ		みそ・みりん	
		さといものにもの	さといも・こんにゃく・さとう・あぶら	さつまあげ	ごぼう・しめじ・たけのこ・グリンピース・にんじん	しょうゆ・みりん	
		つきみだんご	だまこもち・さとう	きなこ		しお	
7	火	ココアあげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしふんにゅう		ココア	644kcal 21.7g 26.1g 2.5g
		にくだんごいりやさいスープ	はるさめ・あぶら		にんじん・こまつな・はくさい・もやし・ねぎ	しょうゆ・しお	
		リヨネーズポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	しお	
		みかん			みかん		
		10月10日～14日 あきやすみ					
16	木	ごはん	ごめ				601kcal 25.1g 17.6g 2.0g
		ハンバーグきのソース	こむぎこ・さとう・あぶら・パンこ	ぶたにく・とりにく	マッシュルーム・たまねぎ	デミグラスソース・トマトケチャップ	
		やさいとひよこまめのスープ		ぶたにく・ベーコン・ひよこまめ	たまねぎ・しめじ・とうもろこし・きやべつ・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお	
		こふきいも	じゃがいも			しお	
		みかん			みかん		
17	金	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゅう			590kcal 24.3g 20.6g 2.8g
		ごもくうどん	うどん	とりにく・なるとまき・あぶらあげ	しいたけ・ごぼう・だいこん・ねぎ・にんじん・こまつな	みりん・しょうゆ・しお	
		ししゃものからあげ	でんぶん・あぶら	ししゃも			
		たくあんあえ			たくあん・だいこん・きゅうり	しょうゆ・す	
		ひとくちゼリー	さとう		ぶどう		
20	月	ごはん	ごめ				630kcal 29.5g 22.9g 2.2g
		さばのガーリックやき	あぶら	さば	にんにく	しお	
		くきわかめとたまごのスープ	はるさめ・でんぶん	ぶたにく・とうふ・たまご・わかめ	たまねぎ・しいたけ・きやべつ・ねぎ・にんじん	しょうゆ・しお	
		こまつなちゅうかあえ	さとう・あぶら・ごま		にんじん・こまつな・もやし・きくらげ	しょうゆ・しお	
		ちはなちゃんゼリー	さとう		にんじん		

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (みどりのなかま)		
21	火	ごはん	こめ				622kcal 28.2g 23.4g 2.5g
		ビビンバ(にくみそ)	ごま・あぶら・さとう	ぶたにく・だいす	ねぎ・にんにく	しょうゆ・しお・とうばんじやん	
		ビビンバ(ナムル)	ごま・あぶら・さとう		ねぎ・にんにく・もやし・えのきたけ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお・とうばんじやん	
		ワカメスープ		とうふ・ベーコン・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・ねぎ・にんじん	しょうゆ・しお	
		だいすとこざかな	でんぶん・あぶら	だいす・にぼし		しお	
22	水	ごはん	こめ				663kcal 26.1g 23.4g 2.2g
		チキンチキンごぼう	でんぶん・さとう・あぶら	とりにく	ごぼう・しょうが	しょうゆ・しょうゆ・みりん	
		さつまじる	さつまいも・こんにゃく	とりにく・あぶらあげ	だいこん・ねぎ・ごぼう・にんじん・こまつな	みそ	
		ツナそぼろ	さとう・ごま	ツナ・だいす	にんじん	しょうゆ・ごま	
23	木	ごはん	こめ				612kcal 21.6g 14.7g 2.2g
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・きゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・トマト	しお・ソース・カレーこ・チャツネ	
		ひじきのカラフルあえ	さとう・あぶら	ひじき	えだまめ・とうもろこし・もやし・にんじん	しょうゆ・す	
		りんご			りんご		
24	金	パンズパン	こむぎこ・さとう	だっしふんにゅう			654kcal 22.5g 24.8g 2.6g
		コロッケ	じゃがいも・パンこ・あぶら・さとう・マーガリン	ぶたにく	たまねぎ	ソース	
		ゆできやべつ			にんじん・きやべつ	しお	
		あきのかおりシチュー	さつまいも・こむぎこ・マーガリン・あぶら	とりにく・ベーコン・とうにゅう	たまねぎ・しめじ・とうもろこし・かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー	しお	
		みかん			みかん		
27	月	ごはん	こめ				658kcal 29.5g 21.1g 1.9g
		さかなのいそかフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ほき・あおのり		しお	
		なまあげのみそに	こんにゃく・さとう・あぶら	ぶたにく・なまあげ	たまねぎ・はくさい・しょうが・にんじん	しょうゆ・みそ・みりん・とうばんじやん	
		みかん			みかん		
		かんこくのり	あぶら	のり			
28	火	ごはん	こめ				605kcal 27.4g 17.9g 2.4g
		いかのしょうがやき	さとう	いか	しょうが	しょうゆ・みりん	
		とうふとわかめのみそし		とうふ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・たまねぎ・こまつな	みそ	
		ぶたばらとさつまいものおかずきんぴら	さつまいも・さとう・あぶら・ごま	ぶたにく	にんじん・こまつな	しょうゆ・みりん	
		オレンジ			オレンジ		
29	水	なめし	こめ		ひろしまな・きょうな		598kcal 26.1g 16.4g 2.3g
		とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	しょうゆ・みりん	
		にくじやが	じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ	しょうゆ・みりん	
		みかん			みかん		
30	木	ひじきごはん	こめ・あぶら・さとう	ぶたにく・あぶらあげ・ひじき	しいたけ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・しお	608kcal 26.3g 22.4g 2.6g
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり			
		とんじる	さといも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん	みそ	
		かき			かき		
31	金	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ・さとう・あぶら	ベーコン・だいす・チーズ	にんじん・ピーマン・たまねぎ・マッシュルーム	しお	600kcal 21.3g 21.4g 2.4g
		ひじきとえだまめのマリネ	あぶら	ひじき	えだまめ	しお・しょうゆ	
		てづくりパンプキンケーキ	こむぎこ・さとう・マーガリン	とうにゅう	かぼちゃ		

☆ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆ 本校の給食で使用しているベーコン、ウインナー、マヨネーズは、乳、卵を使用していないものを使っています。



