

10月 よていこんだてひょう							
令和8年		牛乳は毎日一本つきます。（おもに体をつくるもとになる食品）				千葉市立稲毛第二小学校	
日付		おもな材料名			おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品			
1 木	ごはん	こめ				596 25.4 19.1 2.1	10月は「食品ロス削減月間」です。給食の食べ残しも食品ロスとして捨てられています。この食品ロスを少しでも減らすために、皆さんに何ができるか考える1か月にしましょう。
	ぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ ねぎ にら			
	ちゅうかうまに	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく なまあげ うすらのたまご なるたまき	キャベツ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ きくらげ	オイスターソース しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
	のりのつくだに	ごま さとう	のり かつおぶし		しょうゆ みりん		
2 金	ごはん	こめ				610 23.6 19.2 1.7	10月2日の「豆腐の日」にちなんで、揚げ出し豆腐を味わいます。豆腐一丁は約380粒の大豆から作られます。大豆は体をつくるもとになるたんぱく質が豊富で、豆腐は大豆の栄養がギュッとつまっています。
	あげだしとうふ	でんぶん こむぎこ あぶら	とうふ	えのきだけ ねぎ	しょうゆ みりん 和風だし		
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒		
	あおなふりかけ	ごま ごまあぶら	かたくちいわし かつおぶし	あおな	しょうゆ みりん		
5 月	ごはん	こめ				601 25.4 19.7 2.3	10月4日は「いわしの日」です。いわしは夏から秋にかけて旬を迎え、脂がのっておいしくなります。千葉県の漁獲量は全国でもトップクラスで、いわしを使ったつみれ汁やさんが焼きなどの郷土料理があります。
	いわしのあまからあげ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	いわし		しょうゆ 酒 みりん		
	とうにゅうみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	だし みそ		
	いそかあえ		のり わかめ	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ みりん 和風だし		
6 火	しょくパン	パン				644 26.8 19.5 2.9	目の健康によい食べ物を取り入れました。ブルーベリーには、目の疲れや老化を防ぐアントシアニンが含まれます。また、にんじんやこまつな、ブロッコリーなどの色の濃い野菜に含まれるビタミンAは疲れ目を改善し目の乾燥を防ぎます。
	ブルーベリージャム	ジャム					
	なすのミートソースパンネ	マカロニ あぶら さとう	ぶたにく チーズ	なす ピーマン にんじん たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム	ケチャップ ソース 塩		
	オムレツ	あぶら	たまご				
	やさいのにんじンドレッシングあえ	あぶら さとう		キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう		
7 水	こくとうパン	パン				625 25.6 19.5 2.1	前期の給食の最終日です。これまで好き嫌いを、何でも食べましたか？食事のマナーは守れましたか？振り返ってみましょう。
	ほきのバーベキューソース	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ほき	りんご	ケチャップ ソース しょうゆ コンソメ		
	サラダなとぶたにくのビーフンソテー	ビーフン あぶら	ぶたにく	サラダな にんじん たまねぎ	オイスターソース しょうゆ		
	フルーツボンチ	さとう ゼリー		みかん もも パイナップル			
秋 季 休 業 （9日～13日）							
15 木	ごはん	こめ				624 30.1 0.1 2.4	皆さんは先月と今月のお米の味の違いに気付きましたか？10月から12月までは、千葉市内で収穫されたばかりの新米コシヒカリを使います。千葉市内では、主に、花見川区、若葉区、緑区に水田地帯があり、おいしいお米を作っています。
	とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく		しょうゆ 酒		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	だし みそ		
	ひじきとツナのにももの	あぶら さとう	ひじき ツナ	にんじん えだまめ	しょうゆ 酒 和風だし		
16 金	ごはん	こめ むぎ				600 24.8 16.9 2.5	かぼちゃは、夏から秋にかけて収穫される野菜です。丸いままの状態では、3～4か月も保存することができます。カロテンがたっぷりて病気を予防する働きがあります。
	ドライカレー	あぶら さとう	ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ ピーマン	カレーこ ケチャップ ソース コンソメ		
	ABCスープ	マカロニ あぶら	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ こまつな とうもろこし	チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩		
	かぼちゃコロッケ	こむぎこ パンこ あぶら		かぼちゃ	ソース		
19 月	〈市民の日 千葉市共通とくべつこんだて〉					613 31.9 15.8 1.9	10月18日の「市民の日」にちなんだ千葉市内共通献立です。千葉市産の新米コシヒカリと、千葉市や千葉県で生産された食材をたくさん使った献立です。デザートは、千葉市産にんじんを使ったちはなちゃんゼリーです。千葉の豊かな恵みに感謝していただきましょう。
	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 えのきだけ	しょうゆ 酒 和風だし		
	ガーリックライスのぐ	あぶら ごま	ぶたにく とりにく だいす	たまねぎ にんじん えだまめ	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
	もずくたまごスープ	しらたまもち ごまあぶら でんぶん	もずく たまご	にんじん だいこん こまつな	ガラスープ 中華だし しょうゆ 塩		
	ちはなちゃんゼリー	ゼリー		にんじん			
20 火	はちみつパン	パン				620 24.0 24.0 2.2	給食では、主食がパンの日でもたくさんのお米を使っています。給食のパンには小麦粉だけでなく千葉県産の米粉が使われています。また、ビーンズチャウダーでは、米粉と牛乳を使って、クリーミーなホワイトソースを作ります。
	こめこのビーンズチャウダー	こめこ じゃがいも マーガリン ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく だいす	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム	ガラスープ 塩 ワイン コンソメ		
	キャベツとベーコンのペペロンチーノ	あぶら	ベーコン	キャベツ にんにく	唐辛子 塩 こしょう		
	りんご			りんご			
21 水	ごはん	こめ				630 27.0 24.1 2.5	秋はきのこがおいしい季節です。しめじ、しいたけ、えのきだけなど、きのこにはいろいろな種類があり、丈夫な骨を作るためには欠かせないビタミンDや便秘予防の食物せんいがたくさん含まれています。
	さばのたつたあげ	でんぶん あぶら	さば		しょうゆ 酒		
	きのこのみそしる		とうふ	しめじ しいたけ えのきだけにんじん だいこん こまつな ねぎ こんにゃく	だし みそ		
	ごぼうあえ	ごま さとう あぶら	ひじき	ごぼう にんじん キャベツ もやし	しょうゆ		

日付		こんだてめい	お も な 材 料 名			おもな調味料	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 水分 g	献立メモ
			おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品			
22	木	まっちゃんあげパン	パン さとう あぶら			まっちゃん スkimミルク	604 24.6 24.0 2.7	甘くておいしい秋の味覚、柿は、干すことでさらに甘くなり、砂糖がなかった大昔にははちみつと並ぶ貴重な甘味料だったそうです。病気を予防するビタミンCが豊富です。
		ミートボールスープ	あぶら	ぶたにく とりにく うすらのたまご	はくさい にんじん こまつな たまねぎ	チキンフイヨン 塩 しょうゆ こしょう		
		かいそうのあえもの	ごまあぶら さとう	わかめ こんぶ	キャベツ えだまめ えのきだけ とうもろこし こんにゃく	酢 しょうゆ		
		かき			かき			
23	金	あきのかおりごはん	こめ くり ごま あぶら さとう	とりにく	にんじん しめじ えだまめ	しょうゆ みりん 和風だし 酒 塩	622 25.7 24.5 2.4	日本で栽培される栗は、秋に収穫され、実が大きく、ゆで栗や栗ごはん、きんとん、ようかんなどに使われます。給食では九州地方で採れた栗を使い、秋の味覚たっぷりの炊き込みごはんにします。
		あつやきたまご	あぶら	たまご				
		ごじる		だいず とうふ	ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ えのきだけ こんにゃく	だし みそ		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
26	月	カレーライス					656 22.5 20.1 1.7	これから旬を迎えるりんごを使って、小さなアップルパイを給食室で焼きます。りんごは多くの種類があり、アップルパイには煮て食べる料理に合う品種の紅玉を使います。皮が真っ赤で、酸味があるのが特徴です。
		「ごはん	こめ むぎ					
		「ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく りんご	カレールー ソース チャツネ ワイン		
		こまつなのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
		ミニアップルパイ	こむぎこ マーガリン さとう		りんご	シナモン		
27	火	〈千葉市産のさつまいもを味わうこんだて〉					665 22.9 19.9 2.7	千葉市では、主に花見川区、若葉区、緑区でさつまいもを栽培しています。さつまいもには糖質が多く含まれ、体を動かすエネルギー源になります。食物せんいも多く、腸の働きを促し、おなかの調子を整える効果があります。旬のさつまいもをたっぷり使った料理を味わいましょう。
		あおなごはん	こめ ごま		あおな			
		とりにくとさつまいものあますいため	さつまいも ごま さとう でんぷん あぶら	とりにく	れんこん たまねぎ にんじん こまつな	しょうゆ 酢 みりん		
		かきたまじる	でんぷん	たまご わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ	だし しょうゆ 塩		
		はなみかん			みかん			
28	水	セサミトースト	パン マーガリン ごま さとう				623 25.3 24.8 2.2	セサミトーストの「セサミ」とは、ごまのことです。ごまは、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルが豊富です。粒のままだと消化されにくいので、細かくすってすりごまにして食べると、無駄なく栄養を摂ることができます。
		ポークビーンズ	じゃがいも あぶら いんげんまめ ひよこめめ さとう	ぶたにく だいず なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	ケチャップ ソース コンソメ		
		ブロッコリーのバジルあえ	あぶら さとう		ブロッコリー にんじん とうもろこし	酢 バジル 塩 こしょう		
		ミニももゼリー	ゼリー					
29	木	ごはん	こめ				620 27.0 24.9 2.3	秋に旬を迎えるさんまには、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたりするDHAやEPAが豊富に含まれます。骨を除いて食べられるように、上手な食べ方を覚えましょう。
		さんまのしおやき		さんま		塩		
		なまあげのみそに	ごまあぶら さとう	なまあげ ぶたにく	にんじん はくさい だいこん もやし ねぎ	みそ しょうゆ みりん 和風だし 豆板醤		
		こんぶふりかけ	ごま	こんぶ かつおぶし かたくちいわし		しょうゆ みりん 酢		
30	金	セルフサンド					627 24.7 25.3 2.8	かぼちゃの主な産地は北海道で、全国の約半分を占めています。外国からの輸入もあり1年中見かけることができ、煮物や天ぷらなどの和風の料理のほかグラタンやスープなどの洋食、プリンやパンプキンパイなどのデザートなどいろいろな料理に利用されます。給食では、鮮やかな色のパンプキンシチューを味わいます。
		「コッペパン	パン					
		ハンバーグ	さとう でんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ ソース		
		「ゆでキャベツ			キャベツ にんじん	塩		
		パンプキンシチュー	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう		
		りんご			りんご			

☆物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。