

10月 よていこんだてひょう



◎ 今月の給食目標 : 旬の食材について知ろう。

◎ 今年度の給食目標 : 感謝の気持ちをもって食べよう。



令和8年度

☆ きゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

千葉市立弁天小学校

日にち ようび	こんだてめい	きいろのなかま 主にからだの 熱や力になるもの	あかのなかま 主にからだの血や 肉や骨になるもの	みどりのなかま 主にからだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	こんだて ひとくちメモ
1 木	ぜん 校 遠 足 (おべんとうをもってきましょう。)					10月から給食のごはんが、「ふさがね」という品種から、新米の「コシヒカリ」に変わります。ちがいがわかりますか？味わって食べましょう。
2 金	ごはん あじの甘みそ焼き 大豆の磯煮 しょうが 生姜けんちん汁	こめ さとう こんにやく、さとう、あぶら さといも、こんにやく あぶら	あじ だいず、ちくわ あぶらあげ、ひじき とりにく、あつあげ	しょうが にんじん にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ ごぼう、しいたけ、しょうが	315 32.0 18.6 2.4	10月から給食のごはんが、「ふさがね」という品種から、新米の「コシヒカリ」に変わります。ちがいがわかりますか？味わって食べましょう。
5 月	テーブルロール 秋の味覚シチュー じゃがピー豚バラ 柿	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン さつまいも、こめこ マーガリン じゃがいも、あぶら	スキムミルク とりにく、ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ しめじ、かぶ、とうもろこし にんじん、たまねぎ、ピーマン パブリカ、しょうが かき	612 22.6 24.2 2.4	秋の味覚シチューは、さつまいもやしめじなど、秋が旬の食材が入ったシチューです。味覚の秋といわれるほど、秋には旬の食材がたくさんあります。
6 火	ゆかりごはん 白身魚のごまマヨネーズ焼き 根菜のごま汁 花みかん	こめ、むぎ、ごま マヨネーズ、ごま さつまいも、ごま	ホキ あぶらあげ	あかしそ パセリ にんじん、こまつな、だいこん ごぼう、ねぎ、しめじ みかん	645 31.7 20.6 2.8	ホキは白身の魚で味が淡泊なので、すりごまとマヨネーズを混ぜたタレをつけて焼きます。
7 水	シャキシャキそぼろ丼 (ごはん・シャキシャキそぼろ) ごまみそ汁 磯香和え	こめ、かたくりこ さとう、あぶら じゃがいも、こんにやく ごま いもかあ	ぶたにく とうふ、あぶらあげ のり	にんじん、たまねぎ きりぼしだいこん にんじん、こまつな、だいこん えのきたけ こまつな、キャベツ、もやし とうもろこし	571 22.9 15.2 2.3	シャキシャキそぼろ丼の具には、たくさん切干大根が使われています。よくかんで食べるので、歯や骨が丈夫になります。
8 木	前 期 終 業 式 (きゅうしよくはありません。)					
14 水	後 期 始 業 式 (きゅうしよくはありません。)					
15 木	豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具) 野菜と卵のスープ きなこ豆	こめ、あぶら、ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく、あつあげ ウインナー、たまご だいず、きなこ	はくさい、もやし、たまねぎ、ねぎ にら、にんにく、キムチ にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ	621 29.2 19.0 2.2	きなこ豆は、炒った大豆に水と砂糖、きなこを合わせたタレを絡ませて作ります。
16 金	☆ 市民の日 統一献立 ☆ ごはん ガーリックライスの具 さけのきのソースがけ もずく卵スープ ちはなちゃんゼリー	こめ あぶら、ごま あぶら、かたくりこ しらたまもち、ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく、とりにく だいず さけ たまご	にんじん、たまねぎ、にんにく れんこん、えだまめ しめじ、えのきたけ にんじん、だいこん、こまつな もずく にんじん、レモンかじゅう	630 29.5 22.9 2.2	今日は、市民の日特別献立です。千葉市内でとれた新米や、にんじん、こまつなを使った料理を味わいます。詳しくは給食だよりに載せますのでご覧くださいね。

日にち ようび		こんだてめい	きいろのなかま 主にからだの 熱や力になるもの	あかのなかま 主にからだの血や 肉や骨になるもの	みどりのなかま 主にからだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	こんだて ひとくちメモ
19	月	セサミトースト	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン、ごま	スキムミルク		679 24.5 25.8 3.1	ペンネとはパスタの種類のひとつで、太い筒状の形が特徴です。表面には細かい溝があるため、ソースが絡みやすくなっています。
		レンズ豆 ^{まめ} と挽肉 ^{ひきにく} のペンネ	さとう、マカロニ オリブオイル	ぶたにく、レンズまめ ごなチーズ	にんじん、トマト、パセリ、にんにく セロリ、たまねぎ		
		レタススープ	マーガリン	しろいんげんまめ	にんじん、たまねぎ、レタス えのきたけ、もやし		
		オレンジ			オレンジ		
20	火	テーブルロール	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク		621 24.5 21.0 2.6	ちゃんぽんとは、様々なものを混ぜることを意味するそうです。給食でも、たくさんのお食料が使われているのがわかりますね。
		ちゃんぽん ^{めん} 麺	ちゃんぽんめん	ぶたにく、なると	にんじん、チンゲンサイ、キャベツ もやし、ねぎ、きくらげ、しょうが		
		大豆 ^{だいず} とさつまいもの ^{しおあ} のり塩揚げ	さつまいも、かたくりこ あぶら	だいず、あおのり			
		柿 ^{かき}			かき		
21	水	ココア揚げパン	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン、あぶら	スキムミルク		675 26.7 24.0 2.6	ポークビーンズには、成長期のみなさんに大切な栄養素を多く含む大豆がたくさん入っています。
		ポークビーンズ	さとう、マカロニ	だいず、とりにく	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、グリーンピース		
		リヨネーズポテト	じゃがいも、あぶら	ウインナー	たまねぎ、パセリ		
		グレープフルーツ			グレープフルーツ		
22	木	ごはん	こめ			657 26.4 22.0 2.7	みそポテトは一口大に切ったじゃがいもを油で揚げて、甘みそだれに絡めて仕上げます。
		ハンバーグおろしソース	あぶら、かたくりこ、さとう	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、だいこん		
		ごぼう ^{ごぼう} の卵 ^{たまご} とじ汁 ^{じゅう}	かたくりこ	とりにく、とうふ、なると たまご	にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ		
		みそポテト	じゃがいも、こめこ、ごま かたくりこ、あぶら、さとう				
23	金	麦 ^{むぎ} ごはん	こめ、むぎ			710 27.2 21.6 2.6	オムレツは、じゃがいもや、にんじん、玉ねぎなどの野菜をいため、個別のカップに入れたあと、卵を流し入れ、オーブンで焼いて作ります。
		ひき肉 ^{ひき} カレー	じゃがいも、こむぎこ あぶら、さとう	とりにく	にんじん、トマト、しょうが、にんにく たまねぎ		
		じゃがいもとチーズのオムレツ	じゃがいも、さとう、あぶら	たまご、チーズ	にんじん、たまねぎ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
26	月	ごはん	こめ			633 33.4 20.8 2.8	ししゃもは、頭からしっぽの先まで丸ごと食べられる魚です。よくかんで骨まで食べると、カルシウムをたくさん摂取することができます。
		焼き ^{やき} ししゃも		ししゃも			
		高野豆腐 ^{こうやどうふ} の卵 ^{たまご} とじ	さとう、あぶら	とりにく、こうやどうふ たまご	にんじん、さやえんどう、たまねぎ えのきたけ		
		きり ^{きり} 干 ^し 大根 ^{だいこん} のピリ辛 ^{からいた} 炒め	さとう、ごまあぶら	ぶたにく	にんじん、きりしだいこん えだまめ		
		ミニアセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう		
27	火	ごはん	こめ			670 22.7 21.1 2.6	鶏肉とさつまいもの甘酢炒めに使用するさつまいもは、千葉市でとれたさつまいもです。給食だよりに資料を載せますので、見てくださいね。
		鶏肉 ^{とりにく} とさつまいもの甘酢 ^{あまず} 炒め ^{いた}	さつまいも、さとう ごま、あぶら	とりにく	しょうが、れんこん、にんじん たまねぎ、こまつな		
		具 ^ぐ だくさん ^く みそ汁 ^{みそ}	こんにやく	あつあげ	にんじん、こまつな、だいこん ねぎ、しめじ		
		ドレッシング ^あ 和え	あぶら、ごま、さとう はちみつ		にんじん、キャベツ、もやし えだまめ、とうもろこし		
28	水	セルフサンド ^{まる} (丸コッペパン、 野菜 ^{やさい} コロッケ、スライスチーズ)	こむぎこ、マーガリン、こめこ さとう、パンこ、かたくりこ じゃがいも、あぶら	スキムミルク、チーズ	にんじん、グリーンピース	673 27.9 27.7 3.1	今日のパンはセルフサンドといって、自分でコロッケとチーズを挟んで食べます。手を使うので、しっかりと手洗いをしましょう。
		かぶ ^{かぶ} の豆乳 ^{とうにゅう} クリームスープ	なまクリーム、じゃがいも マカロニ、こめこ、あぶら	ベーコン、とうにゅう ぎゅうにゅう、あさり	にんじん、こまつな、たまねぎ かぶ、はくさい		
		いちごヨーグルト	さとう	ヨーグルト	いちご		
29	木	ごはん	こめ			629 22.4 18.5 1.5	あべかわいもは、市内産のさつまいもを使って作ります。さつまいもは千葉市で作られる農産物の中でもとても有名です。
		大豆 ^{だいず} と豚肉 ^{ぶたにく} のしぐれ ^し 煮 ^に	さとう、あぶら	だいず、ぶたにく	しょうが		
		みそワタンスープ	ワタタン、ごまあぶら		にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ もやし、キャベツ、きくらげ、にんにく		
		あべかわいも	さつまいも、さとう、あぶら	きなこ			
30	金	ごはん	こめ			717 23.2 28.9 1.7	今日はハロウィンですね。給食では、デザートにかぼちゃを使ったパイを作ります。楽しみにしていてくださいね。
		焼売 ^{しょうまい}	こむぎこ、パンこ、さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ、しょうが		
		麻婆 ^{まあ} 厚揚げ ^{あうあげ}	さとう、かたくりこ ごまあぶら、あぶら	ぶたにく、レンズまめ あつあげ	にんじん、にら、しょうが、にんにく たけのこ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ		
		パンプキンパイ	さとう、こむぎこ バター		かぼちゃ		

☆ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

☆ マヨネーズは卵不使用のものを使用します。