



10月 よていこんだてひょう



令和7年

千葉市立
越智小学校

★牛乳（あかの食品）は毎日あります。栄養価は中学年を表示しています。

ひ	ようひ	こんだてめい		おもなざいりょうめい				栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	ひとくちメモ ※給食の時間に放送で読みます
				きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	調味料その他		
				主にからだの熱や力になるもの	主にからだの血や肉や骨になるもの	主にからだの腸子を整えるもの	おもにおいしい味付けのための食品		
1	水	むぎごはん		こめ むぎ				650 31.9 14.7 2.5	“キーマカレー”とは、ひき肉を使ったカレーのことです。にんじんやたまねぎをみじん切りにして、じっくり炒めることによって、甘みのあるカレーになります。
		にんじんたっぷりキーマカレー		あぶら じゃがいも	ぶたにく だいず こなチーズ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが	塩 カレー粉 ワイン ソース 洋風だし しょうゆ カレールウ		
		ちゅうかうコーンスープ		かたくりこ	たまご とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん どうもろこし	塩 こしょう 中華だし		
		ジョアマスカット			だっしふんにゅう	マスカット			
2	木	ごはん		こめ				678 30.0 27.8 2.8	わかめは海藻(かいそう)といって海でとれる植物です。実はとても大きく育つ植物で、3メートルほどの高さまで成長します。みなさんの身長約2倍ですね。
		さばのみそに		さとう	さば	ねぎ しょうが	みそ しょうゆ さけ		
		わかめスープ		ごま ごまあぶら	わかめ とうふ なんと	たまねぎ はくさい えのきたけ	中華だし しょうゆ 塩		
		にんじんしりしり		さとう ごま	ツナ とうふ たまご かつおぶし	にんじん	しょうゆ わふうだし みりん		
		オレンジ				オレンジ			
3	金	ごはん		こめ				590 23.8 17.5 2.1	今日のデザートは秋のおいしい果物、“巨峰(きょほう)”です。日本でできるがどうの中でも一番粒が大きく甘いため、がどうの王様と呼ばれています。一番多く作っているのは山梨県です。
		やきぎょうざ		こむぎこ ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	キャベツ ねぎ にら しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩 こしょう		
		マーボー豆腐		ごまあぶら さとう かたくりこ	とうふ ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ にら たけのこ	みそ 豆板醤 しょうゆ 中華だし		
		キャベツのスタミナナムル		ごまあぶら さとう ごま		キャベツ にんじん こまつな もやし にんにく	しょうゆ 中華だし		
		きよほう				きよほう			
6	月	シーフードパエリア		こめ あぶら	えび あさり	にんにく たまねぎ あかピーマン あおピーマン	洋風だし 塩 こしょう ターメリックパウダー	611 29.9 19.1 2.7	日本で食べられるバナナの80％はフィリピンから輸入されています。バナナは日本人がよく食べる果物第一位です。
		ささみのレモンあげ		かたくりこ あぶら さとう	とりにく	レモン	しょうゆ みりん 酒		
		ポトフ		かたくりこ	たまご とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	塩 洋風だし しょうゆ		
		バナナ				バナナ			
7	火	ごはん		こめ				641 25.3 20.6 2.3	みなさんは食品ロスという言葉を知っていますか？まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。残ってしまった給食も、食品ロスとしてごみになってしまうことを覚えておいてください。
		ししゃもフライ		あぶら こむぎこ パンこ	ししゃも		中濃ソース		
		ワンタンスープ		ワンタン		にんじん もやし しょうが キャベツ	こしょう 酒 塩 しょうゆ 中華だし		
		じゃがいものきんぴら		じゃがいも ごま油 ごま こんにゃく さとう	ぶたにく	にんじん ピーマン	しょうゆ みりん 酒		
		オレンジ				オレンジ			
8	水	セルフサンド	コッペパン	マーガリン さとう こむぎこ こめこ			イースト 塩	613 25.9 26.9 3.0	柿(かき)は秋に旬を迎え、甘くなります。ビタミンCがレモンより多く、栄養価の高い果物です。一本の木になる柿の数は、木によって違いますが、大きい木だと500個くらいとれるそうです。
			ポークウインナー(ケチャップ)		ウインナー		ケチャップ		
		キャベツときゅうりのあえもの		あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう 酢		
		こめこのシチュー		あぶら バター こめこ じゃがいも	ぶたにく きゅうりにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	塩 こしょう 洋風だし ワイン		
		かき				かき			
17	金	カレーライス	むぎごはん	こめ むぎ				596 21.3 15.6 1.8	越智小のカレーライスには隠し味で中濃ソースが入っています。中濃ソースとは、野菜や果物を煮詰めてスパイスで味付けしたものです。
			ポークカレー	あぶら じゃがいも	ぶたにく こなチーズ きゅうりにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	カレー粉 ワイン 中濃ソース カレールウ 洋風だし		
		わかめのちゅうかなムル		ごまあぶら ごま さとう	わかめ	えのきたけ はくさい もやし にんじん こまつな にんにく	しょうゆ 中華だし		
		オレンジ				オレンジ			
20	月	ごはん		こめ				667 38.3 21.6 2.5	今日の魚は“ほき”です。あまり耳にすることのない名前ですが、あの有名なハンバーガー屋さんやお弁当屋さんでフライになっていたります。冷たい海が好きな深海魚です。
		ほきのみそマヨネーズやき		さとう	ほき	たまねぎ パセリ	みそ マヨネーズ ワイン		
		にらたまじる		じゃがいも かたくりこ	とうふ たまご	にら	しょうゆ 塩 和風だし だしパック 酒		
		きりぼしだいこんのもの		ごま さとう こんにゃく	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん こまつな	みりん 酒 しょうゆ 和風だし		
		オレンジ				オレンジ			

21	火	フレンチトースト	マーガリン こめこ こむぎこ さとう	たまご ぎゅうにゅう		イースト 塩	679 264 27.0 2.6	給食のパンアップルはほとんどフィリピン産です。フィリピンは気温が高く、パンアップルの栽培に適しています。日本でも沖縄県で作られています。	
		マカロニクリームに	マカロニ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう	塩 こしょう 洋風だし			
		ブロッコリーとコーンの あえもの	さとう すりごま あぶら		ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし	しょうゆ 酢 酒 豆板醤			
		パンアップル			パンアップル				
22	水	☆☆千葉市とういつこんだて☆☆						630 29.5 22.9 2.2	こまつなは千葉市で多く栽培されている野菜です。成長期にたくさん必要な鉄分と、骨や歯をしょうぶにするカルシウムが豊富に含まれています。
		ごはん	こめ						
		さばのガーリックやき	あぶら	さば	にんにく	ワイン 塩 こしょう			
		くきわかめとたまごのスープ	かたくりこ はるさめ	くきわかめ たまご とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			
		こまつなのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう ごま		こまつな にんじん もやし きくらげ	中華だし しょうゆ 酢 塩 こしょう			
		ちはなちゃんゼリー	さとう		にんじん レモン				
23	木	こくとうパン	マーガリン こくとう こめこ こむぎこ			イースト 塩	696 30.2 26.5 2.4	パンは、八街(やちまた)にある上野屋さんというパン屋さんから配達してもらっています。あげパンやトーストは、仕入れたパンを給食室で調理しています。	
		ボークビーンズ	バター じゃがいも さとう	ぶたにく こなチーズ だいず	にんじん セロリ たまねぎ トマト パセリ	ケチャップ 塩 こしょう 中濃ソース 洋風だし ワイン			
		こまつなとハムのマヨたまいため	あぶら	ハム たまご	こまつな たまねぎ とうもろこし	マヨネーズ 塩 こしょう			
		ヨーグルト			ヨーグルト				
24	金	ごはん	こめ				658 24.6 23.3 2.5	ひじきはわかめと同じ海藻(かいそう)の仲間、海でとれます。大きいものは1メートル以上に成長するそうです。ひじきは鉄分が多いので、給食では煮物やマリネ、混ぜご飯やふりかけなど、多く使用しています。	
		ひじきのでづくりふりかけ	さとう ごま	ひじき かつおぶし		しょうゆ			
		とりのからあげ ネギソース	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 酢			
		にくだんごいりやさいスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく とりにく	にんじん たけのこ キャベツ こまつな	ガラスープ しょうゆ 塩			
		りんご			りんご				
27	月	どくしょしょうかん～絵本給食[おぼけのてんぷら]～						623 25.5 20.9 2.6	今日は読書週間にちなんで、図書の中村先生に“おぼけのてんぷら”を読んでいただきます。きつと、てんぷらがいつもよりおいしく感じますよ。静かに聞きながら給食を食べましょう。
		にんじんむしパン	こむぎこ	とうにゅう チーズ	にんじん				
		ちくわとさつまいものてんぷら	さつまいも こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり					
		ごもくうどん	あぶら さといも うどん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	和風だし しょうゆ 塩 酒 みりん だしパック			
		オレンジ			オレンジ				
28	火	しょくパン	マーガリン さとう こむぎこ こめこ			イースト 塩	678 27.8 26.1 2.7	ミネストローネはイタリアから伝わったトマトのスープです。トマトにはリコピンという栄養があり、油によくとれるので、炒めると体への吸収率がアップします。	
		チョコクリーム	さとう こむぎこ			ココアパウダー 水あめ ショートニング			
		マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ バター あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ブロッコリー	塩 こしょう 洋風だし ワイン			
		ミネストローネ	バター じゃがいも	ベーコン だいず こなチーズ	パセリ たまねぎ にんにく にんじん トマト	ワイン 塩 こしょう 洋風だし ケチャップ			
		バナナ			バナナ				
29	水	ごはん	こめ				676 36.4 22.8 2.1	さつまいもは10月から旬となり、一年で一番おいしい季節です。さつまいもは根っこの部分を食べる“根菜(こんさい)”です。今日は、ごはんのおかずになるように、豚肉と一緒に炒めます。	
		さけのチーズパンこやき	パンこ オリーブオイル	こなチーズ さけ	パセリ	ガーリックパウダー 塩 ワイン			
		コンソメスープ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	洋風だし ワイン 塩 こしょう しょうゆ			
		ぶたばらとさつまいもの おかずきんぴら	さつまいも ごま こまあぶら さとう	ぶたにく	にんじん こまつな	しょうゆ みりん			
30	木	ツナどん	ごはん	こめ			イースト 塩	644 26.6 22.6 2.5	越智小の白ご飯の平均喫食率は88%です。(全国平均は93%)ごはんは炭水化物を多く含み、みなさんの脳と体のエネルギー源になります。
			ツナどんのぐ	あぶら さとう	たまご ツナ	しょうが こまつな	酒 しょうゆ みりん		
		さつまじる	さつまいも	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ	和風だし みそ			
		ほうれんそうのナムル	さとう ごまあぶら ごま		ほうれんそう にんじん もやし きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう			
		パンアップル			パンアップル				
31	金	きつねごはん	こめ さとう	あぶらあげ	にんじん しいたけ たくあん えだまめ	和風だし しょうゆ 酒	634 22.8 23.9 2.7	きつねごはんの“きつね”は油あげのことです。昔、神様の使いと信じられていたきつねは、油あげが好きという言い伝えがありました。そこから油あげを使う料理に“きつね”という名前が入るようになりました。	
		かぼちゃコロッケ	あぶら こむぎこ さとう パンこ		かぼちゃ	塩 しょうゆ			
		キャベツたっぷりごまとんじる	じゃがいも ごま こまあぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	酒 みそ 和風だし			
		チーズ		チーズ					

※物資の都合により献立内容が変更になることがあります。



平均栄養量	645 28.0 22.3 2.5	
越智小学校基準値	663 21.5 14.7 1.8	