



10月 よていこんだてひょう



令和8年

千葉市立越智小学校

ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうめい				えいようか				ひとくちメモ
				さいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	調味料 その他	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩	
				主にからの熱や力になるもの	主にからの血や肉や骨になるもの	主にからの臓器を 整えるもの		(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1	木	ドライカレー	むぎごはん	こめ むぎ				592	26.6	14.1	1.8	ひよこ豆はひよこのくちばしのような突起(とっき)があることが名前の由来です。食感がくりのようなので「くり豆」とも呼ばれ、独特のホクホク感があります。みなさんの体をつくるたんぱく質が多く含まれています。
			ドライカレー	あぶら さとう	ぶたにく	セロリ にんじん たまねぎ えだまめ にんにく	ソース ワイン 塩 コソメ カレー粉					
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
		ひよこめとやさいのスープ		オリーブオイル	ぶたにく ベーコン ひよこめ	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし キャベツ こまつな ねぎ	塩 こしょう ワイン コソメ					
		バナナ				バナナ						
2	金	ごはん		こめ				585	26.6	19.0	2.1	こうそうとは漢字で「香(かおる)」「草(くさ)」と書きます。香りの良い草や植物をひとまとめにした呼び名です。今日はパセリ、バジルを使って、いつものパン粉焼きを、ふうみ良く仕上げました。
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
		しろみざかなの こうそうパンこやき		パンこ オリーブオイル	ほき チーズ	パセリ	塩 こしょう バジル ガーリックパウダー					
		じゃがバターコン		じゃがいも バター	ベーコン	たまねぎ とうもろこし パセリ	しょうゆ コソメ 塩 こしょう					
		にくだんごスープ			とりにく	はくさい かぶ にんじん たまねぎ こまつな	酒 しょうゆ 塩 コソメ					
5	月	ごはん		こめ				593	21.2	19.8	1.9	豆乳は大豆を煮てすりつぶしたり、こしたした物のことで、たんぱく質が豊富な食材です。鉄分、マグネシウム、ビタミンB群も含み、栄養たっぷりです。豆乳に「にがり」を入れて固めた物が豆腐になります。大豆は様々な食品に変身します。
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
		にんじんそぼろ		あぶら さとう ごま	ぶたにく	にんじん しょうが	しょうゆ 和風だし					
		スパイシーポテト		じゃがいも でんぷん あぶら			カレー粉 チリパウダー 塩 ガーリックパウダー					
		とうにゅうやさいスープ			ベーコン とりにく とうにゅう	キャベツ こまつな しめじ とうもろこし	ワイン 塩 こしょう 洋風だし					
6	火	ごはん		こめ				699	27.7	26.9	2.1	今日も大豆の変身についてのお話です。今日の給食の食材である生揚げは、豆腐を厚めに切り油で揚げて作ります。大豆で作った豆腐が、さらに生揚げに変身するのです。厚揚げとも呼ばれ、味がしみてこみやすいので煮物などにもよく合います。今日は野菜たっぷりの中華煮にしました。
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
		むしシュウマイ		こむぎこ パンこ でんぷん さとう	ぶたにく	たまねぎ しょうが	塩					
		もやしとわかめの ドレッシングあえ		ごま ごまあぶら さとう	わかめ	もやし キャベツ にんじん	しょうゆ					
		なまあげのちゅうかに		じゃがいも さとう あぶら でんぷん	ぶたにく なまあげ	にんにく しょうが にんじん グリーンピース たまねぎ	和風だし 塩 酒 しょうゆ					
7	水	キャロットライス		こめ もちこめ バター あぶら		にんじん にんにく たまねぎ グリーンピース	塩 こしょう コソメ	613	23.5	22.5	2.4	にんじんはビタミン、ミネラルを多く含みます。特に体内でビタミンAに変換するβ(ベータ)-カロテンが多く含まれています。一年中見かける食材ですが、一番おいしい旬の季節は10～2月の秋から冬にかけてです。
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
		たれかけハンバーグ		さとう でんぷん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ ソース					
		こめこのコーンシチュー		じゃがいも パター こめ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし マッシュルーム	洋風だし 塩 こしょう ワイン					
15	木	ごはん		こめ				607	29.3	21.2	2.1	ぶりは成長に伴い、名前が変わる出世魚(しゅつせうお)です。関東では体長20cm以上をワカシ、40cm以上をイナダ、60cm以上をワラサ、80cm以上に成長するとブリと名前が変化します。関西での呼び名も違い、これほど様々な呼び名を持つ魚はいません。
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
		ぶりのてりやき		さとう	ぶり		しょうゆ みりん 酒					
		ひじきのつくだに		ごま さとう	ひじき	しそ	塩 しょうゆ みりん					
		からみみそしる		ごまあぶら	とりにく みそ だいず あぶらあげ とうふ	にんじん キャベツ いら えのきだけ	豆板醤 酒 しょうゆ					
		ひとくちりんごゼリー		さとう		りんご						
16	金	セルフチキン カツサンド	パンズパン	パン				586	26.9	24.5	2.5	“セルフ”というのは、“自分で”という意味です。今日はパンズパンに茹でキャベツとチキンカツ、タルタルソースをはさんで、チキンカツサンドにして食べてみてください。鶏肉にはたんぱく質やビタミンA、B群が多く含まれています。
			チキンカツ	パンこ こむぎこ	とりにく							
			タルタルソース	あぶら さとう		ピクルス たまねぎ パセリ	酢 塩					
			ゆでキャベツ	ごま	キャベツ にんじん		塩					
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
		ミネストローネ		マカロニ じゃがいも オリーブオイル	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリ パセリ こまつな トマト	コンソメ 塩 こしょう ワイン					
19	月	ごはん		こめ		千葉市統一(とういつ)こんだての日		613	32.0	15.7	1.9	今日の給食は、市民の日特別メニューです。ガーリックライスの具は、千葉市の花オオガハスを使い、めーじ、れんこんを使い、食感よく仕上げました。れんこんは漢字で「蓮(はす)」の「根(ね)」と書きますが、実際には根でなく地下茎(ちかけい)と言って、茎がふくらんだ部分を食べています。
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
		さけのきのソースがけ		あぶら でんぷん	さけ	しめじ えのきだけ	酒 しょうゆ 和風だし					
		もずくたまごスープ		しらたまこ ごまあぶら	もずく たまご	にんじん だいこん こまつな	酒 中華だし しょうゆ 塩					
		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	塩 こしょう コソメ しょうゆ					
		ちはなちゃんゼリー		さとう		にんじん						

20	火	ごはん		こめ					609	23.7	19.0	2.7	給食当番さんは、白衣・帽子・マスクを身に着けて、手洗いをしっかりとし清潔なハンカチで手をこいてからやりましよう。これは、髪の毛やほこり、目には見えないばい菌が、給食に入らないようにするために、とても大切なことです。
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		はるまき		あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ						
		ナムル		ごまあぶら さとう		ほうれんそう もやし にんじん にんにく	中華だし しょうゆ みりん 豆板醤						
		マーボーどうふ		さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	どうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく	にら しょうが 豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし						
21	水	ココアトースト		パン マーガリン さとう			ココア		594	20.8	24.7	2.3	給食に含まれる食べ物 は、はたらきごとにそ れぞれ赤・黄色・緑に分 けられます。給食の時 間に放送で読んでいま すので、よく聞きなが ら食べましょう。
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		ブロッコリーとウィンナーの マスタードいため		じゃがいも さとう マヨネーズ	ウィンナー	ブロッコリー とうもろこし	マスタード しょうゆ ワイン						
		ABCマカロニスープ		マカロニ あぶら	とりにく パーコン	とうもろこし キャベツ たまつな たまねぎ えのきたけ にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ						
22	木	ごはん		こめ					668	26.4	26.4	2.5	切り干し大根は、大根 を千切りにして太陽に あてて干すことで、長 い期間、保存ができる ようにしたものです。 カルシウムが豊富な ので、給食ではあえ物や 煮物、炒め物、汁物な どに様々な調理方法で 使います。
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		さばのみそに		さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	しょうゆ みりん						
		こんぶときりほしだいこんの こまいため		ごまあぶら ごま	こんぶ	だいこん	豆板醤 酒 しょうゆ オイスターソース 和風だし						
		さつまじる		あぶら さつまいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	和風だし 酒						
23	金	こくとうパン		パン					585	23.7	17.2	2.0	食事をするとき、よく かむことを意識して食 べていますか？“一口 につき30回かむこと” を意識して食べると、 あごや歯の骨がじょう ぶになります。また、胃 の消化も助けてくれま す。
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		やきうどん		うどん あぶら	ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ ビーマン	和風だし しょうゆ 塩 こしょう						
		だいずとやさいのあえもの		あぶら さとう	だいず	とうもろこし もやし きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう						
		オレンジ				オレンジ							
26	月	ボークカレー	むぎごはん	こめ むぎ					629	22.0	16.0	2.1	ボークとは豚肉のこと です。豚肉にはビタミン B1(ビーワン)という疲 れた体を助けてくれる 栄養がたっぷり入って います。麦ごはんにはお なかの調子を良くする 食物繊維(しょくもつせ んい)が白ごはんの19 倍含まれています。
			ボークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが	こしょう 洋風だし ウスターソース チョップ ケチャップ カレールフ						
		キャベツのマリネ		あぶら さとう		キャベツ もやし にんじん	塩 こしょう しょうゆ 洋風だし						
		りんごヨーグルト			ヨーグルト	りんご							
27	火	こまつなたっぷり キムチチャーハン		あぶら こめ げんまい	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん はくさい だいこん にら こまつな	酒 しょうゆ 塩 中華だし		585	25.0	15.2	3.2	キムチは韓国の漬物で発 酵(はっこう)食品です。発 酵(はっこう)食品には乳 酸菌(にゅうさんきん)が 含まれ、腸のはたらきを 良くしてくれます。 今日はキムチと千葉市の 特産品である小松菜を 使って、チャーハンにし ました。
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		とうふハンバーグあんかけ		でんぷん さとう	とりにく とうふ	たまねぎ ねぎ	みりん しょうゆ						
		しらたまじる		しらたま	とりにく わかめ なると	ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん こまつな	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし						
28	水	ごはん		こめ					589	18.8	18.4	1.4	今日は千葉県のさつま いもを使った献立です。 さつまいもは10月から旬 (しゅん)の季節をむかえ ます。さつまいもは根つこ の部分を食べる根菜(こん さい)です。今日は、さ つまいもとれんこん、鶏肉 をそれぞれ油で揚げてから 大きな釜で一緒に炒 め、ごはんのすずみ味つ けにしました。
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		ごまあえ		ごま さとう	千葉市産のさつまいもを つかいます	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ みりん						
		とりにくとさつまいもの あまずいため		でんぷん さつまいも あぶら ごま さとう	とりにく	しょうが れんこん たまねぎ にんじん こまつな	しょうゆ 酒 酢 みりん						
29	木	ごはん		こめ					613	24.6	23.0	1.8	魚は身の色で青魚と白 身魚に分けられます。さ んまはどちらでしょう か？正解は青魚です。青 魚には血液の流れをサ ラサラにして、脳の働き がよくなるという質の 良い脂(あぶら)が多く ふくまれます。 今日は砂糖としょうゆで 甘く煮て、甘露煮(かん ろに)にしました。
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		さんまのかんろに		さとう	さんま	しょうが	しょうゆ みりん 酒						
		キャベツたっぷりごまとんじる		ごまあぶら ごま じゃがいも さつまいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん えのきたけ	酒 和風だし						
		りんご				りんご	塩						
30	金	バターロール		パン					673	26.7	31.6	2.8	明日はハロウィンですね。 今日は一日早いですが、ハ ロウィン気分を味わえるよ うにかぼちゃを使った献立 にしました。ポターージュとは 野菜などを煮て裏ごしし、 とろみのついたスープのこ とをいいます。今日はかぼ ちゃの甘さと旨味(うまみ) をたっぷり味わうポター ージュです。バターロールを ポターージュにひたして食 べてもおいしいですよ。
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		とりにくのマーメイドやき		さとう	とりにく	みかん オレンジ なつみかん	しょうゆ ワイン こしょう						
		こまつなのごまマリネ		さとう あぶら ごま	ひじき	こまつな にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう						
		かぼちゃのポターージュ		バター	パーコン きゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ パセリ ブロッコリー	塩 こしょう 洋風だし ベシャメルソース						

※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	614	25.0 (16.3%)	20.9 (30.6%)	2.2
越智小学校基準値	669	21.8 (13～20%)	14.9 (20～30%)	1.9