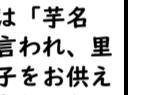
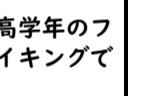
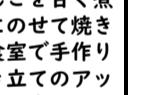
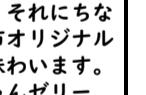
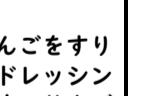
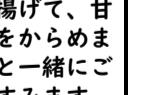




## 10がつ よていこんだてひょう

令和7年10月  
千葉市立磯辺小学校

※栄養価は中学年量です。

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
1	水	むぎごはん	こめ・むぎ						ひとくちメモ 秋は新米の季節です。10月から1月の給食では、千葉市産の新米「こしひかり」をいただきます。 	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		さけのばたーしょうゆやき		ばたー	さけ			ぱせり		
		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・ねぎ		
		こまつなちりめんいため		ごまあぶら		ちりめんじゃこ	こまつな・にんじん	きやべつ		
		よーぐると	さとう			よーぐると				
2	木	こくとうばん	こくとうばん						フルーツバイキングは、4種類の果物から3種類を選んで食べます。クラスで仲良く分けてくださいね。 	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		きむちらーめん	ちゅうかめん	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい もやし・にんにく しょうが		
		やさいちっぷす	さつまいも・じゃがいも	だいすあぶら				れんこん		
		ふる一つばいきんぐ(ていがくねん)						おれんじ りんご ぱいんあっぷる ぶどう		
3	金	むぎごはん	こめ・むぎ						ビーフンは米粉で作られた麺です。野菜と一緒に五目炒めにします。 	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		さばのかれーやき	さとう	しろごま	さば			にんにく		
		ごもくびーふん	びーふん	ごまあぶら			にんじん・こまつな	きやべつ・きくらげ しょうが・にんにく		
		ぶろっこりーのごまあえ	さとう	しろごま			ぶろっこりー・にんじん	もやし・どうもろこし		
		ぶちりんごゼリー	さとう					りんご		
6	月	さといもごはん	こめ・げんまい もちごめ・さとう さといも	さらだあぶら	とりにく・あぶらあげ		にんじん	ごぼう・しいたけ	十五夜は「芋名月」とも言われ、里芋やお団子をお供えします。きれいなお月様が見られるとよいですね。 	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		おやこに	じゃがいも・さとう こんにゃく	さらだあぶら	とりにく・とうふ・たまご		にんじん	たまねぎ えのきたけ ぐりんびーす		
		おつきみきなこだんご	しらたま・さとう	しろごま	きなこ					
7	火	むぎごはん	こめ・むぎ						今日は高学年のフルーツバイキングです。 	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		じゃーじゃんどうふ	さとう・でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・にら	しょうが・にんにく たまねぎ・きやべつ		
		はるさめのちゅうかあえ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん	とうもろこし きゅうり・もやし		
		ふる一つばいきんぐ(こうがくねん)						おれんじ りんご ぱいんあっぷる ぶどう		
16	木	きのこびらふ	こめ・もちごめ・げんまい	おりーぶあぶら	べーこん まっしゅるーむ		にんじん・ばせり	にんにく・たまねぎ しめじ・えりんぎ	旬のりんごを甘く煮て、パイにのせて焼きます。給食室で手作りした、焼き立てのアップルパイをお楽しみに♪ 	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		とりにくときやべつのとまとに		おりーぶあぶら	とりにく・だいす		とまと	にんにく・たまねぎ きやべつ ぐりんびーす		
		あっぷるぱい	こむぎこ・さとう	あぶら		にゅう		りんご・れもんかじゅう		
17	金	ごはん	こめ						10月18日は千葉市民の日です。それにちなみ、千葉市オリジナルの献立を味わいます。ちはなちゃんゼリーは、市内産のにんじんを使って作られたゼリーです。 	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		さばのがーりっくやき		さらだあぶら	さば			にんにく		
		くきわかめとたまごのすーぶ	はるさめ・でんぶん	ぶたにく・とうふ・たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ・しいたけ きやべつ・ねぎ			
		こまつなちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん・こまつな	もやし・きくらげ		
		ちはなちゃんゼリー	さとう				にんじん			
20	月	むぎごはん	こめ・むぎ						旬のりんごをすりおろしてドレッシングにします。りんごの甘みて野菜がおいしく食べられます。 	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ちきんかれー	じゃがいも・こむぎ	さらだあぶら・あぶら	とりにく・れんずまめ		にんじん	しょうが・にんにく せり・たまねぎ		
		りんごどれっしんぐあえ	さとう	さらだあぶら・しろごま			こまつな・にんじん	きやべつ・もやし とうもろこし・りんご		
		なし						なし		
21	火	むぎごはん	こめ・むぎ						ほきを揚げて、甘辛いたれをからめます。たれと一緒にごはんがすすみますよ。 	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ほきのあまからあげ	でんぶん・こめこ・さとう	だいすあぶら	ほき					
		はるさめすーぶ	はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく・とうふ		にんじん	たまねぎ・ねぎ		
		きりぼしだいこんのなむる	さとう	ごまあぶら			こまつな・にんじん	きりぼしだいこん はくさい		
		ばなな						ばなな		

22	水	しょくばん	しょくばん						今日の「ポテトミートグラタン」は1人分ずつカップに入れて、オーブンで焼きます。	652 32.7 21.4 2.4
		りんごじやむ	さとう					りんご		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ばてとみーとぐらたん	じやがいも・ばんこ	おりーぶあぶら	ぶたにく・だいす	ちーす	にんじん・とまと・ばせり	たまねぎ まっしゅるーむ せり・ににく		
		えーびーしーすーぶ	まかろに		とりにく・だいす		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・とうもろこし		
		おれんじ						おれんじ		
23	木	むぎごはん	こめ・むぎ						9月に皮が緑色の極早生みかんを食べましたね。今日のみかんの皮の色や味はどうでしょうか。時期による違いを味わいましょう。	664 33.9 20.6 2.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		あじのあまざんかけ	さとう		あじ			たまねぎ・えだまめ		
		つなそぼろ	さとう	しろごま	つな・だいす		にんじん			
		とんじる	さといも・こんにゃく		ぶたにく・あぶらあげ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう しいたけ・ねぎ		
		みかん						みかん		
24	金	むぎごはん	こめ・むぎ						千葉市で栽培されたさつまいもを「豚バラとさつまいものおかずきんぴら」にして味わいましょう。	687 24.6 24.0 1.7
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ちぐさやき	さとう	さらだあぶら	とりにく・とうふ・たまご	ひじき	にんじん・こまつな	たまねぎ		
		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	ごまあぶら・しろごま	ぶたにく		にんじん・こまつな			
		もやしのごまざえ	さとう	しろごま・ごまあぶら			にんじん	もやし・きゅうり とうもろこし		
		りんご						りんご		
27	月	むぎごはん	こめ・むぎ						柿は、古くから日本で栽培されてきた果実で、「kaki」としてアジアやヨーロッパでも名前が通用します。	632 23.8 21.8 1.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		なまあげのおいすたーそーすにこみ	でんぶん	さらだあぶら	とりにく・なまあげ うずらたまご		にんじん	しょうが・ににく たまねぎ・はくさい たけのこ・きくらげ		
		こあじのがーりっくあげ	でんぶん・こめこ	だいすあぶら		こあじ		しょうが・ににく		
		かき						かき		
28	火	むぎごはん	こめ・むぎ						8のつく日は「カミカミデー」です。一口につき30回を目安に、よくかんでたべましょう。	620 24.1 17.5 1.9
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		しろみざかなのかれーまよやき		まよねーず	めるるーさ					
		きゃべつとはるさめのちゅうかいため	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	たけのこ・きゃべつ・ににく		
		のりごまなむる		ごまあぶら・しろごま		のり	こまつな・にんじん	もやし・ににく		
		ばなな						ばなな		
29	水	てーぶるろーる	てーぶるろーる						きのこをたくさん入れたスパゲッティを作ります。きのこからでるうま味を味わっていただきましょう。	609 24.0 18.7 2.4
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		きのこのわふうすぱげってい	すぱげってい	さらだあぶら	べーこん		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ まっしゅるーむ しめじ・えのきたけ しょうが・ににく		
		ばとふ	じゃがいも		とりにく		にんじん	たまねぎ・かぶ・きゃべつ		
		なし						なし		
30	木	むぎごはん	こめ・むぎ						「千草和え」は、味のしみた春雨と油揚げが入っています。	613 26.6 17.2 2.0
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		やきししゃも				ししゃも				
		にくじやが	じゃがいも・しらたき・さとう	さらだあぶら	ぶたにく・うずらたまご		にんじん	たまねぎ・ぐりんぴーす		
		ちぐさあえ	はるさめ・さとう	しろごま	あぶらあげ		こまつな・にんじん	きゃべつ		
		おれんじ						おれんじ		
31	金	こっぺばん	こっぺばん						ハロウィンにちなんで、かぼちゃを入れたシチューを作ります。かぼちゃ色のシチューをお楽しみに！	636 23.2 26.0 2.0
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		かぼちゃとまめのしちゅー	こむぎこ	さらだあぶら・ばたー	とりにく しろいんげんまめ ひよこまめ とうにゅう		にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・しめじ ぐりんぴーす		
		こーるすろー	さとう	さらだあぶら			にんじん	きゃべつ・とうもろこし		
		りんご						りんご		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

### 10月は食品ロス削減月間 ～食品ロスって？～

食品ロスとは、食べられるのに捨てられている食べ物のことです。

食品ロスを減らすために、家庭でも、学校でも、お店でも「食品ロス」を意識して行動することが大事です。

一人ひとりの心がけで、食品ロスを減らすことができます。  
意識して行動しましょう。



### 《給食で使用した主な材料の産地》

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	鶏肉	岩手県	たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道
パン(小麦)	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	豚肉	北海道 青森県	なす	栃木県	ぶどう	福島県
牛乳	千葉県	こまつな	群馬県	きゅうり	埼玉県	梨	福島県
鮭	北海道	にんじん	北海道	さつまいも	千葉県	りんご	長野県
かつお	長崎県	きやべつ	青森県	きく	山形県	みかん	愛媛県