



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						ひとくちメモ	栄養価 エネルギー (k cal) 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		
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
1	水	むぎごはん	こめ・むぎ						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。 	628 32.4 17.8 2.1
		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		ばせり			
		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		
		こまつなのちりめんいため		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。	628 22.3 19.4 2.3
		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		
		やさいちっぶす	さつまいも・じゃがいも	だいずあぶら				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 ばいんあつぷる 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。	61+ 22.7 22.8 1.4
		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・とうもろこし			
		ぷちりんごぜりー	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ます。きれいなお月様が見られるとよいですね。	682 30.4 24.9 2.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		おやこに	じゃがいも・さとう こんにやく	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。	615 21.1 17.3 1.4
		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 ばいんあつぷる 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	ペーこん 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♪	610 24.2 24.8 1.7
		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・だいず		とまと	にんにく・たまねぎ きやべつ ぐりんびーす		
		あつぷるばい	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。	630 29.5 22.9 2.2
		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		
		こまつなのちゅうかあえ	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。りんごの甘みで野菜がおいしく食べられます。	609 20.8 16.9 1.6
		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 せろり・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。	624 23.7 15.6 2.2
		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	だいずあぶら	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
		りんごじゃむ	さとう					りんご		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ぼてとみーとぐらたん	じゃがいも・ばんこ	おりーぶあぶら	ぶたにく・だいず	ちーず	にんじん・とまと・ばせり	たまねぎ まっしゅるーむ せろり・にんにく		
		えーびーしーすーぶ	まかろに		とりにく・だいず		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				
		あじのあまずあんかけ	さとう		あじ			たまねぎ・えだまめ		
		つなそばろ	さとう	しろごま	つな・だいず		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			
		もやしのごますあえ	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・にんにく 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	だいずあぶら		こあじ		しょうが・にんにく		
		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、よくかんで食べましょう。	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・にんにく		
		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・にんにく		
		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すよう。	609 24.0 18.7 2.4
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		きのこのわふうすばげってい	すばげってい	さらだあぶら	ペーこん		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・にんにく		
		ぼとふ	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				
		やしししゃも				ししゃも				
		にくじゃが	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 ひよこめめ 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切です。
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	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	きゃべつ	青森県	きく	山形県	みかん	愛媛県