10月　よていこんだてひょう

◎ぎゅうにゅう（あかのなかま）は毎日つきます。
全　19　回　　1年生18回（26日　校外学習）

令和8年度
千葉市立幕張東小学校

日付		こんだてめい	おもなざいりょう エネルギーのもとになるたべもの（きいろのなかま）	からだをつくるもとになるたべもの（あかのなかま）	からだのちょうしをととのえるもとになるたべもの（みどりのなかま）	エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g） ししつ（g） 食塩相当量（g）	こんだて ひとくちメモ
1	木	ごはん	こめ			564 25.7 15.4 2.1	10月のめあては『食事のマナーに気をつけよう』です。マナーを身につけて、みんなが楽しい気持ちで食事をできるようにしましょう。
		ぶたにくのごまみそやき	さとう　ごま	ぶたにく	にんにく　しょうが		
		キャベツのきざみあえ		こんぶ	キャベツ　にんじん　きゅうり はくさい　しょうが		
		きのこじる	さといも	とうふ　あぶらあげ	だいこん　にんじん　えのきたけ なめこ　まいたけ　ねぎ		
		バナナ			バナナ		
2	金	ごはん	こめ			641 24.0 24.7 1.2	秋が旬のさつまいもをカリっと揚げました。よく噛んで、お芋の甘みを味わいましょう。
		さばのごまだれかけ	さとう　ごま　でんぷん	さば	しょうが		
		きりぼしとたけのこのピリからいため	さとう　ごまあぶら	ぶたにく	きりぼしだいこん　にんじん たけのこ　えだまめ		
		さつまいもチップス	さつまいも　あぶら				
5	月	ごはん	こめ			614 29.8 19.3 2.1	高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させた日本の伝統的な保存食です。凍り豆腐とも呼ばれます。味がいっぱい染み込んでいますよ。
		だいずとこんぶのつくだに	さとう　ごま	だいず　こんぶ			
		こうやどうふのたまごとじ	あぶら　さとう	とりにく　たまご こおりどうふ	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう ごぼう		
		はるさめとキャベツのあえもの	はるさめ　ごまあぶら　さとう	わかめ	にんじん　キャベツ　きゅうり もやし		
6	火	きんぴらドッグ	パン　さとう　ごまあぶら ごま　あぶら	ぶたにく　だいず　チーズ	ごぼう　にんじん	673 36.7 26.7 2.5	9月にきんぴらを作ったときはあまり人気がなかったみたいです。今月はパンにはさんでみました。感想を教えてね。
		まめいっぱいクラムチャウダー	こむぎこ　バター	ぎゅうにゅう　だいず ひよこまめ　とりにく　あさり	しめじ　にんじん　たまねぎ パセリ		
		パインアップル			パインアップル		
7	水	さつまいもひじきごはん	こめ　もちごめ　あぶら　ごま さつまいも　こんにゃく	とりにく　ひじき　あぶらあげ	にんじん　えだまめ	587 21.8 18.6 2.3	ちくぜんには、鶏肉や根菜類を甘辛く煮た和食の料理です。色々な具材とだしを一緒に煮ると味が重なって美味しくなります。
		ちくぜんに	こんにゃく　さといも　さとう ごまあぶら	とりにく　さつまあげ　こんぶ	にんじん　れんこん　ごぼう しいたけ		
		のりしおポテト	じゃがいも　あぶら	あおのり			
8	木	セルフサンド（パン）	パン			675 25.9 26.5 2.1	パンの日は、直接手で食べるので特に丁寧な手洗いが大切です。インフルエンザやかぜにならないように、しっかりと洗い流してから食べましょう。
		（メンチカツ）	パンこ　でんぷん　さとう	ぶたにく　とりにく	たまねぎ		
		（ゆでやさい）	ごま		キャベツ　にんじん		
		ジャーマンポテト	じゃがいも　あぶら	ベーコン	にんにく　たまねぎ　パセリ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
15	木	カレーライス（むぎごはん）	こめ　むぎ			630 21.9 17.7 1.9	後期の給食が始まります。入学・進級した頃と比べてみんなの体は大きくなっています。前期よりもう一口ずつ食べる量が増えるといいですね。
		（ルウ）	じゃがいも　あぶら	ぶたにく　いんげんまめ	にんにく　しょうが　セロリ たまねぎ　にんじん　りんご ぶどう		
		ビーンズソテー	オリーブオイル	だいず　ひよこまめ	にんじん　とうもろこし グリーンピース		
		なし			なし		
16	金	＊しみんのひ　とくべつきゅうしょく＊				613 32.0 15.7 1.9	ちはなちゃんゼリーには、千葉市産のにんじんが使われています。みんなが住んでいる地域でとれたにんじんを味わいましょう。
		ガーリックライス（ごはん）	こめ				
		（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		
		さけのきのこソースがけ	あぶら　でんぷん	さけ	しめじ　えのきたけ		
		もずくたまごスープ	しらたまもち　でんぷん	もずく　たまご	にんじん　だいこん　こまつな		
		ちはなちゃんゼリー	さとう		にんじん　レモン		
19	月	さつまいもごはん	こめ　さつまいも			584 20.7 17.7 2.3	かみなりこんにゃくは、こんにゃくを炒めるときにバチバチと雷のような音が鳴ることから名前が付きました。給食でもしっかり炒めて味を染み込ませてあります。
		あじフライ	パンこ　こむぎこ　あぶら	あじ			
		おろしあえ	さとう		だいこん　はくさい　こまつな なめこ　にんじん		
		かみなりこんにゃく	こんにゃく　さとう　ごま ごまあぶら				

20	火	むぎごはん	こめ　むぎ			590 25.8 12.7 2.4	かきは秋に旬を迎えます。とても歴史があり、奈良時代（約１３００年前）から食べられている果物です。
		ひじきふりかけ	ごま　さとう	ひじき　いわし　かつおぶし			
		じゃがいものそぼろに	しらたき　じゃがいも　さとう あぶら　でんぷん	とりにく　ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　ねぎ しいたけ　えだまめ		
		はくさいとわかめのおひたし		わかめ	はくさい　きゅうり		
		かき			かき		
21	水	メープルセサミトースト	パン　さとう　マーガリン メープルシロップ　ごま			655 23.5 24.6 2.4	ペンネは、ペン先のように端が斜めに切られた形のパスタです。中にソースが詰まっているのも美味しいですよ。
		アラビアータペンネ	さとう　マカロニ	オリーブオイル　ぶたにく だいず　チーズ	にんにく　セロリ　にんじん たまねぎ　トマト　パセリ		
		にんじんとキャベツのマリネ	オリーブオイル　さとう		にんじん　キャベツ とうもろこし		
		みかん			みかん		
22	木	テーブルロール	こむぎこ　こめこ　さとう マーガリン	だっしふんにゅう		721 32.5 29.8 2.1	大豆にはたんぱく質がたくさん含まれます。みんなの体を丈夫にするためにたくさん食べてほしいです。オリーブオイルとバジルで味付けしました。味わってみてください。
		グラタン	マカロニ　こむぎこ　バター あぶら　パンこ	とりにく　ぎゅうにゅう だっしふんにゅう　チーズ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　パセリ		
		えだまめとだいずのバジルマリネ	オリーブオイル　さとう	だいず	えだまめ　とうもろこし　バジル		
		オレンジ			オレンジ		
23	金	ちゅうかどん（むぎごはん）	こめ　むぎ			554 17.5 15.1 1.9	ちゅうかどんには、豚肉、えび、たくさんの野菜が入っています。それぞれのうま味が溶け込んだ具をごはんと一緒に食べましょう。
		（ぐ）	あぶら　でんぷん	ぶたにく　えび　なると	にんにく　しょうが　にんじん きくらげ　はくさい　チンゲンサイ ねぎ		
		もやしのちゅうかあえ	はるさめ　ごまあぶら　さとう あぶら　ごま	わかめ	にんじん　キャベツ　きゅうり もやし		
		パインアップル			パインアップル		
26	月	ごはん	こめ			558 22.7 14.3 1.6	箸を上手に使えますか？正しい箸の持ち方を意識して食べましょう。だんごを上手につまんで食べられるといいですね。
		だいずふりかけ	ごま　さとう	だいず　のり			
		こあじのからあげ	でんぷん　こむぎこ　あぶら	あじ			
		だんごじる	しらたまもち	ぶたにく　こんぶ	たまねぎ　にんじん　こまつな しいたけ		
27	火	＊　ちばしのさつまいもをあじわおう　＊				649 19.7 19.5 1.7	京成幕張駅の近くに昆陽（こんよう）神社があります。昔、食べ物に困ったときに「さつまいも」を大量に作って、人々を救った青木昆陽（あおきこんよう）さんに感謝して作られた神社です。
		ごはん	こめ				
		あきやさいのにもの	さといも　こんにゃく さとう　あぶら	なまあげ	だいこん　ごぼう　まいたけ		
		とりにくとさつまいものあまずいため	さつまいも　でんぷん　あぶら さとう　ごま	とりにく	しょうが　れんこん　たまねぎ にんじん　こまつな		
		パインアップル			パインアップル		
28	水	コッペパン	パン			591 30.8 21.0 3.0	秋はきのこが美味しくなる季節です。きのこスパゲッティには４種類のきのこを入れました。苦手な人も一口味わってみてね。
		きのこスパゲッティ	スパゲッティ　オリーブオイル	とりにく	しめじ　えのきたけ　エリンギ マッシュルーム　たまねぎ にんにく		
		タンドリーチキン	あぶら	とりにく　ヨーグルト	にんにく　しょうが		
		キャベツのレモンずあえ	さとう	わかめ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし レモン		
29	木	ごはん	こめ			575 24.0 15.8 2.4	食器の並べ方を意識していますか？ごはんは左手前、汁物は右手前、おかずは奥です。いただきますの前に確認しましょう。
		ほきのやくみソースがけ	でんぷん　こむぎこ　あぶら あぶら	ほき	しょうが　にんにく　ねぎ		
		からしあえ	ごま		こまつな　キャベツ　もやし にんじん		
		だいこんとふのみそしる	ふ	わかめ	だいこん		
		バナナ			バナナ		
30	金	くろごまきなこあげパン	パン　さとう　ごま	きなこ		675 27.7 29.1 2.3	ごまには、カルシウムなどの栄養がたくさん含まれています。きなこと合わせて揚げパンにまぶしました。
		うずらたまごスープ	じゃがいも　でんぷん	とりにく　とうふ うずらたまご　わかめ	にんじん　キャベツ　たまねぎ とうもろこし		
		えだまめとだいずのカレーマリネ	オリーブオイル　さとう	だいず	えだまめ　とうもろこし		
		かき			かき		
31	土	ごはん	こめ			712 22.4 28.4 1.7	約７８０個のカップケーキを時間内に間に合うように給食室の先生たちががんばって作りました。たくさん食べてくださいね。
		ツナそぼろ	さとう　ごま	だいず　まぐろ	にんじん		
		あつやきたまご	あぶら　さとう　でんぷん	たまご			
		ゆかりあえ			キャベツ　こまつな　きゅうり にんじん　うめ		
		かぼちゃのカップケーキ	こむぎこ　さとう　マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう	かぼちゃ		

＊牛乳（からだをつくるもとになるたべもの）は毎日つきます。
＊物資の都合により、献立を変更する場合があります。

今月平均
（中学年）

エネルギー：624kcal
たんぱく質：25.5ｇ
脂　　質　：20.7ｇ
食塩相当量：2.1ｇ