

令和6年10月

よていこんだてひょう

千葉市立北貝塚小学校

★ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

＊中学年の栄養量です。

日付		献立名	きいろのしょくひん 主にからの熱 や力になるもの	あかのしょくひん 主にからの血や 肉や骨になるもの	みどりのしょくひん 主にからの調子を ととのえるもの	ちようみりよう 調味料 そのほか	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂肪 (g) 塩分 (g)	献立メモ 行事など
1	火	ごはん	こめ				638 kcal	【すいとん】 こむぎこをねってつくり ます。むかしは、こめ が大切なもので、こめ がとれない時は、すい とんを主食にしていた そうです。
		ツナそぼろふりかけ	さとう、ごま	ツナ、だいず	にんじん	しょうゆ、さけ みりん	25.8 g 20.6g	
		ししゃものいそべあげ	あぶら、でんぶん	ししゃも、あおのり			2.3 g	
		やさいたっぷり すいとんじる	すいとん	とりにく	かぼちゃ、ごぼう、はくさい にんじん、ねぎ、しいたけ	だしパック、みそ		
		はなみかん			みかん			
2	水	ごはん	こめ、ごま			しお	646 kcal	【こんにやく】 こんにやくは「こんに やくいも→こまかく する⇒かんそう⇒粉⇒ 水とねる⇒形を作り⇒ ゆでる」と作ります。
		とりてばもとの マーマレードに	マーマレード	とりにく	しょうが	しょうゆ、みりん さけ、す	30.6 g 24.8 g	
		こんにやくのおかか	こんにやく、さとう	かつおぶし		しょうゆ、みりん	2.2 g	
		こまつなとはくさい のナムル	さとう、ごま ごまあぶら		こまつな、はくさい、もやし にんじん、にんにく	しょうゆ、こしょう しお、ちゅうかだし		
		りんご			りんご			
3	木	くろごまトースト	パン、マーガリン、さとう、ごま	スキムミルク			655 kcal	【ごま】 ごまは「たんぱく質、あ ぶら、カルシウム、鉄、あ えん」などたくさんの栄 養があります。小さいの で毎日少しずつ食べると よいですよ。
		ミネストローネ	じゃがいも、あぶら マカロニ	ぶたにく、だいず チーズ	たまねぎ、にんじん、かぶ とうもろこし、パセリ みずにトマト	ワイン、こしょう チキンフイヨン、しお トマトクチャップ	25.6 g 23.9 g 2.4 g	
		ひじきとえだまめのマリネ	さとう、あぶら	ひじき	えだまめ、にんじん	しょうゆ、す		
		オレンジ・バナナセ レクト			オレンジ、バナナ			
4	金	ごはん	ごはん				615kcal	【いわしの日】 きょうは「いわしの日」 です。カレー味のあげも のです。千葉県沖や九十 九里浜ではいわしがたく さんとれ、食べたり生活 に利用されたりしてきま した。
		いわしのカレーあげ	あぶら、でんぶん	いわし	しょうが	カレーこ、しょうゆ、さけ	28.2 g	
		3しゅのいもの みそしる	さつまいも、こんにやく さといも、じゃがいも ごま	ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん ねぎ	だしパック、みそ	18.6 g 1.8 g	
		わかめのさっぱりあえ		わかめ	こまつな、もやし、にんじん えのきたけ、しょうが	しょうゆ、みりん わふうだし		
		ミニアセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	かんてん		
7	月	チキンライス	もちごめ、オリーブオイル アルファールかまい	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリ ンピース、しめじ とうもろこし、みずに トマト	しお、こしょう、コンソメ	719kcal 29.5 g	【オムライス】 卵料理のオムレツのよう に、チキンライスを卵で くるんだごはん料理で、 なんと！日本で考えられ ました。今日は卵シート で楽しんで食べましょう。
		たまごシート	あぶら	たまご			31.0 g	
		パンプキンシチュー	こむぎこ、バター じゃがいも、あぶら	とりにく、ぎゅうにゅう とうにゅう、チーズ しろいんげんまめ	たまねぎ、にんじん、か ぼちゃしめじ、パセリ、	しお、こしょう コンソメ	2.5 g	
		いりこアーモンド	アーモンド、ごま さとう	にぼし		しょうゆ、みりん		
9	水	ごはん	こめ				662 kcal	【きょうのおたのしみは？】 前期最後の給食です。 カレーライスとフルーツ ポンチで、楽しくいた だきましょう。もちろん 野菜の和え物もたべて 病気をふせぎましょう。
		エッグカレー	じゃがいも こめこ、あぶら	ぶたにく うずらのたまご	たまねぎ、にんじん さやいんげん、なす とうもろこし、にんに く	カレールウ、カレー ソース、しお、こしょう チャッネ、ナツメク ケチャップ	25.1g 19.0g 1.8g	
		ブロッコリーの ごまあえ	さとう、あぶら ごま	わかめ	ブロッコリー、キャベ ツにんじん、とうもろ こし	しょうゆ、す		
		フルーツポンチ	さとう		みかん、パインアップ ルおうとう、ナタデコ コ	しろワイン、かんてん たんさんいんりょう		
17	木	ごはん	ごはん				706kcal	【どんな秋？】 「スポーツの秋」「ど くしょのあき」「食欲の 秋」など、それぞれの秋 を楽しむために、何で も食べて元気にすごしま しょう。
		にんじんおからふりかけ	さとう、あぶら、ごま	とりにく、おから	にんじん、しょうが、え だまめ	しょうゆ、さけ	29.4g	
		サバのスタミナやき	さとう	さば	しょうが、にんにく	みそ、しょうゆ みりん、さけ	25.9g 2.9g	
		あまざけのみそしる	さつまいも	とりにく、とうふ	だいこん、たまねぎ、に んじんえのきたけ、こ まつな、ねぎ、	だしパック、みそ さけ、あまざけ		
		りんご			りんご			
18	金	ごまきなこトースト	パン、マーガリン さとう、ごま	きなこ、スキムミルク			714kcal 28.6g	【五感をつかおう】 「秋の香り」はどんな においでしょう？におい のほかに「味、おと、み たかんじ、さわったかん じ」などで感じましょう。
		あきのかおりシチュー	こむぎこ、バター じゃがいも、あぶら	とりにく、ぎゅうにゅう とうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ、にんじん、か ぼちゃしめじ、グリン ピース	しお、こしょう コンソメ	29.9g 2.4g	
		だいずときくらげの ごましょうゆあえ	さとう、ごまあぶら ごま	だいず	こまつな、もやし、にん じんえのきたけ	しょうゆ トウバンジャン		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
21	月	ごはん	こめ、ごま			しお	658lcal	【市民の日の献立】 10月18日の市民の日を 記念して、市内の小・中 ・養護学校で共通のメニ ューをいただきます。米 、人参、さつまいも、長 葱、小松菜、いわしな ど千葉市・千葉県の産 物がいっぱいです。
		いわしのからあげね ぎソースかけ	さとう、あぶら でんぶん	いわし	ながねぎ、にんにく しょうが	しょうゆ、さけ、す トウバンジャン	28.1g 21.1g	
		きりぼしだいこんのい そふうみあえ	さとう、ごまあぶら ごま、トック	のり	きりぼしだいこん、にん じんこまつな、もやし、 とうもろこし	しょうゆ、しお	2.1g	
		しょうがいりとりごぼ うじる	さつまいも こんにやく	とりにく、なまあげ	ごぼう、にんじん、ね ぎしょうが	だしパック、みそ さけ		
		にんじんゼリー	さとう		にんじん	かんてん		

		献立名	きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	ちょうみりょう 調味料 そのほか	エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂肪（g） 塩分（g）	献立メモ 行事など
			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	主にからだの調子を ととのえるもの			
22	火	あげパンセレクト （きなこ、ココア）	さとう、あぶら パン	きなこ		ココア	664kcal 24.0g	【ほうとう】 山梨県の郷土料理「ほうとう」小麦粉と水だけをこねて作るめんとかぼちゃなどたっぷりの野菜と油揚げなどをにこみます。あったかいですね。
		ほうとううどん	うどん	とりにく、こんぶ あぶらあげ	かぼちゃ、だいこん、はくさい にんじん、ねぎ	だしパック、みそ	21.7g 2.4g	
		プチプチげんまいの あえもの	げんまい、さとう ごま		こまつな、にんじん、もやし キャベツ、しめじ	しょうゆ ちゅうかだし		
		バナナ			バナナ			
23	水	ごはん	こめ				660kcal	【こんぶ】 2年生は海藻類のにがてなお友達が多いそうです。でも体が元気になり、おいしいので「こんぶのつくだ煮」を作りました。ごはんに合います。
		こんぶとおかかのつくだに	ごま	こんぶ、かつおぶし		しょうゆ、みりん、す	33.1g	
		さけのちゃんちゃんや き	ごまあぶら、さとう	さけ	キャベツ、にんじん、しめじ とうもろこし	みそ、さけ、みりん	20.1g 2.2g	
		ぶたにくとゴロゴロ やさいのにも	さとう ごまあぶら	ぶたにく、こうやとうふ うずらのたまご	ごぼう、にんじん、しいたけ えだまめ	だしパック、さけ しょうゆ、みりん		
		りんご・みかんセレクト			りんご、みかん			
24	木	ごはん	こめ				642kcal	【きのこ】 きのこは、木の切りかぶや森の中にできます。ほかの野菜とちがいで、菌糸が集まってできています。風味がよくだしがでます。
		こまつなのふりかけ	さとう、あぶら、ごま	しらす	こまつな	しょうゆ	24.4g	
		ハンバーグ きのこソースかけ	こむぎこ、あぶら さとう、でんぶ	ぶたにく だいず	しいたけ、えのきだけ エリンギ	しょうゆ、みりん	21.8g 1.7g	
		じゃがいもとズッキー ニのカレーいため	じゃがいも、さとう オリーブオイル	とりにく	ズッキーニ、たまねぎ にんじん、エリンギ	カレーこ、しょうゆ、しお みりん、さけ、こしょう		
		かき・みかんセレクト			かき、みかん			
25	金	キムチごはん	ごま、もちごめ アルファールかまい さとう、あぶら	ぶたにく	キムチ、きりぼしだいこん にんじん、にら にんにく	しょうゆ、しお ちゅうかだし こしょう	632kcal 30.1g 26.4g 2.6g	【キムチ】 キムチは韓国のつけもので発酵食品です。免疫力が上がるので、病気になりにくいです。またとうがらしの効果で、体がポカポカします。
		しろみざかなの パンこやき	パンこ オリーブオイル	メルルーサ	パブリカ、パセリ	しお、こしょう コンソメ、ワイン		
		たまごたっぷり スープ	でんぶ	とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、たけのこ えのきだけ、ながねぎ、にら きくらげ、とうもろこし	チキンフイヨン、しお こしょう、しょうゆ		
		はなみかん			みかん			
28	月	ごはん	こめ				735kcal	【さんま】 きょうのさんまは、給食室でコトコト煮ました。骨も食べることができますよ。あきが旬の魚でたんぱく質や血液をサラサラにする油を含みます。
		やきのり		のり			27.7g	
		さんまのかんろに	さとう	さんま	ながねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、さけ	28.1g	
		あきやさいのにも	さとう、さつまいも あぶら	とりにく、なまあげ	ごぼう、だいこん、にんじん れんこん、さやいんげん	だしパック、さけ しょうゆ、みりん	2.2g	
		だいずといりこのあげ に	さつまいも、さとう ごま	だいず、にぼし		しょうゆ、みりん		
29	火	ごましおごはん	こめ、ごま			しお	735kcal	【わかめスープ】 韓国料理の「トックいりわかめスープ」です。韓国では、誕生日には生んでくれたお母さんに感謝を込めてわかめを食べるそうです。
		ヤンニョムチキン	でんぶ、あぶら さとう	とりにく	にんにく、しょうが	トマトケチャップ トウバンジャン、さけ しょうゆ、みりん	30.5g 19.4g	
		トック入りわかめ スープ	さとう、ごまあぶら ごま、トック	わかめ、とうふ	はくさい、にんじん、 ながねぎ、しめじ	しょうゆ、 チキンスープ	2.5g	
		あべかわいも	さつまいも、さとう	きなこ				
30	水	テーブルロール	パン	スキムミルク			672kcal	【なす】 なすは夏野菜ですが、手入れをしていくと秋まで実をつけます。「秋なす」もとてもおいしいです。パスタで味わいましょう。
		なすのツナトマト スパゲティ	スパゲッティ オリーブオイル	ツナフレーク チーズ、ベーコン	なす、たまねぎ、にんじん にんにく、みずにトマト	トマトケチャップ、しお ソース、こしょう、ワイン	28.0g 22.5g	
		ひじきとれんこんの しゃきしゃきあえ	さとう、ごま ごまあぶら	ひじき	キャベツ、にんじん、もやし れんこん	しょうゆ	2.5g	
		さつまいもクッキー	こむぎこ、バター さとう、オートミール さつまいも	だまご、だいず ぎゅうにゅう		ベーキングパウダー		
31	木	ごはん	こめ				702kcal	【にくじゃが】 北貝塚小の肉じゃがは多くの材料が入っていて栄養満点です。水分がへり、ほくほくしたじゃがいものうまみが出て、おいしいですよ。
		ゆかりのふりかけ	ごまあぶら、ごま	しらす	ゆかり、きくらげ	しお	23.2g	
		さつまいもと きびなごのてんぷら	あぶら、こむぎこ こめこ、さつまいも	きびなご、あおのり			21.3g 1.5g	
		にくじゃが	じゃがいも、しらたき さとう、あぶら	ぶたにく、なまあげ うずらのたまご	たまねぎ、にんじん さやいんげん	しょうゆ、みりん わふうだし		
		ゼリーセレクト	さとう		りんご、みかん、もも アセロラ	かんてん		

物資の都合により、献立や食品を変更することがあります。よろしくお願いします。

（8月27日～9月30日）

給食で使
用した主
な食材の
産地

食品名	産地	食品名	産地		産地
米・牛乳	千葉県	だいこん	青森県	ピーマン	茨城県
鶏肉	千葉県・岩手県	にんじん	北海道	ながねぎ	青森県
豚肉	千葉県・秋田県	たまねぎ	北海道	ごぼう	青森県
じゃがいも	北海道	キャベツ	群馬県、青森県	もやし	栃木県
さといも	埼玉県	はくさい	茨城県	パセリ	千葉県
さつまいも	千葉県・茨城県	こまつな	茨城県・千葉県	しめじ	長野県
パン	北海道・埼玉県・茨城県・群馬県・千葉県			なし	千葉県