



# 10がつよていこんだてひょう

【今月の目標】  
もったいないについて考えよう

※材料はおもなもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和7年10月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質+ 糖質+ 脂質+ 塩分+ 食塩相当量 (g)	一言メモ
		 からだをつくる	 からだのちやしをととのえる	 エネルギーのもとになる		
1 (水)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	660	大きいものは、さつまいもを こんがり揚げて、甘い蜜 をかかめて、ごまをふって 作ります。秋はさつまいも がおいしい季節です。おい しく食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.8	
	きりぼしそばどんのぐ	ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ	あぶら さとう でんぷん	24.1	
	はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	はくさい こまつな ねぎ		1.5	
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま		
2 (木)	ココアあげパン			パン あぶら さとう	678	巨峰はよく見ると、白い粉が ついていることがあります。こ れは、熟した新鮮な果実から 自然に分泌される物質で、 果実の水分蒸発を防止する などの役割があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	
	ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら じゃがいも	31.7	
	げんきサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ ★きゅうり コーン	ごまあぶら さとう	2.2	
	きよほう		ぶどう			
3 (金)	きんぴらごはん	ぶたにく	ごぼう にんじん	★こめ ごまあぶら しらたき さとう	582	「きんぴら」の名は、金太郎 で有名な坂田金時の息子と いう設定の「坂田金平」に由 来していると言われていま す。ごぼうのしっかりした食 感や歯ごたえを楽しみましょ う。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	
	ミルメーク コーヒー			ミルメーク	18.4	
	にくづめいなり	あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん	さとう	2.7	
	もやしとこまつなのサラダ		もやし こまつな にんじん	さとう ごまあぶら		
だいこんのみそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん キャベツ ねぎ				
6 (月)	ごはん			★こめ	585	<b>お月見(十五夜)給食</b> 十五夜の満月は、一年 で最も美しく、中秋の名 月と言われています。秋 の収穫を祝い、お団子や 芋をお供えます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.4	
	くるソイのさいきょうつけ	ソイ みそ		あぶら さとう	19.5	
	さといものそばろに	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら さといも さとう	1.6	
	のっぺいじる	とりにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな	こんにやく でんぷん ごまあぶら		
	おつきみゼリー			ゼリー		
7 (火)	さらうどん(めん)			チャーメン	574	皿うどんは、長崎の郷土 料理です。「うどん」とい う名前ですが、細いめん を油で揚げた「チャーメ ン」を使います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.8	
	さらうどんのぐ(かいせんあんかけ)	ぶたにく えび いか なたと	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	39.4	
	シュウマイ(全2)	ぶたにく	たまねぎ	しゅうまいのかわ	2.4	
	ゆずドレッシングサラダ		キャベツ ★きゅうり コーン ほうれんそう ゆず	あぶら さとう ごま		
8 (水)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	678	土や木のいい香りがする きのこは、山の恵みのごち そうです。品種ごとにおい しさもさまざまです。今日 のカレーは、マッシュルー ムとしめじを使いました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.1	
	もりのきのこカレー	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ りんご	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ	25.8	
	あおなとウインナーのソテー	ウインナー	ほうれんそう こまつな コーン	オリーブオイル	1.8	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイン もも みかん アロエ			
9 (木)	ごはん			★こめ	581	小さなごまですが、脂肪が 多くふくまれている、エネ ルギーのもとになります。ま た、老化を防ぐ効果も期 待されています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.7	
	とりにくのレモンしょうゆやき	とりにく	しょうが レモン	さとう でんぷん	23.1	
	わふうあえ		ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	2.0	
	こんさいのごまキムチじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キムチ	さといも あぶら ごま		
10 (金)	ごはん			★こめ	579	<b>目の愛護デー</b> 10月10日は、目の愛護 デーです。目によい食べ 物は、ビタミンAを多く含 むたまごやチーズ、カロ テンを多く含む緑黄色野 菜などです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	
	レバーとポテトのケチャップあえ	ぶたにく		でんぷん あぶら じゃがいも さとう	20.8	
	きゅうりのナムル	ハム	★きゅうり もやし にんじん	さとう ごまあぶら ごま	2.0	
	チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ	しょうが たけのこ えのきたけ しいたけ チンゲンサイ	あぶら でんぷん		
	ブルーベリーゼリー			ゼリー		
14 (火)	ポロネーゼ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト	スパゲッティ あぶら ルウ	681	10月は、食品ロス削減月間 です。食品ロスを減らすた めには、家で食品ロスがで ないようにするだけでなく 買うときも意識することが 大切です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.4	
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とりにく	ブロッコリー にんじん コーン	あぶら さとう ごま	33.8	
	レモンクリームデニッシュ			デニッシュきじ レモンフィリング	2.0	
15 (水)	ごはん			★こめ	653	いも煮の主な具材は、里 いも、牛肉、こんにやく、 ねぎなどですが、家庭や地 域によって、具材や味付け に違いがあります。きょう は、しょうゆ味の山形風の いも煮です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	
	おやかやき	とりにく たまご	たまねぎ にんじん みつば	あぶら さとう	26.5	
	はくさいとあぶらあげのおひたし	あぶらあげ かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん		1.8	
	いもにやきドーナツ	ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ ぶなしめじ	あぶら さといも しらたき さとう ドーナツ		
16 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	626	10月16日は、世界食料 デーです。日本では、毎日 たくさん食べものが捨てら れています。食べものを むだにせず、地球環境を守 っていくために、捨てられ てしまう食べものを減ら していくことが大切です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	
	ピビンパどんのぐ(にくみそいため)	ぶたにく みそ	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きりぼしだいこん	さとう ごまあぶら	23.6	
	ピビンパどんのぐ(ナムル)		だいずもやし ほうれんそう にんじん	ごまあぶら さとう ごま	2.1	
	ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく なたと	にんじん はくさい しいたけ キャベツ ねぎ	ぎょうざのかわ		
プリン			プリン			

# 10がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和7年10月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
17 (金)	ごはん			★こめ	594 15.3 29.4 1.6 給食では、印西市でとれたお米「コシヒカリ」を使っています。ごはんは、かめばかむほど口の中でおおいごはんの味がよくわかります。よくかむと、おなかにもやさしくなりますよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげだしとうふのにくあんかけ	とうふ とり	しょうが ねぎ	あぶら さとう でんぶ	
	しらすあえ	しらす かつおぶし	ほうれんそう こまつな もやし にんじん		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん	ごまあぶら さといも	
20 (月)	まいたけごはん	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ	★こめ さとう	612 16.6 22.6 2.1 まいたけは、きのこの種類のひとつです。かおりとうまみがあるのが特徴です。きのこ類には、おなかの調子をととのえる食物繊維が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あかうおのこんぶじょうゆぼし	あかうお		あぶら	
	ほうれんそうのおかか和え	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん		
	とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ	こまつな ねぎ		
	スイートポテト			スイートポテト 	
21 (火)	ごはん			★こめ	603 14.0 23.6 1.8 チンジャオロースーは、中国の代表的な料理のひとつです。チンジャオロースーの「チンジャオ」は「ピーマン」、「ロースー」は「細く切った肉」のことをあらわします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャンボぎょうざ	ぶたにく	キャベツ	ぎょうざのかわ	
	チンジャオロースー	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ピーマン パプリカ	ごまあぶら さとう でんぶ	
	トックイリキムチスープ	とりにく	たまねぎ にんじん ほうさい キムチ こまつな	トック ごまあぶら	
22 (水)	まるパン			パン	712 16.3 31.9 2.7 小倉台小6年 おすすめ給食 おすすめポイントは、パンと合うシチューにしたこと、主食のパンと主菜のハンバーグを一緒に食べられるようにしたことです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハンバーグデミグラスソース	ぶたにく とり	たまねぎ	ルウ さとう	
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン	あぶら さとう	
	こめこのさつまいもシチュー	ベーコン とり	にんじん たまねぎ	バター さつまいも こめこ	
	ラフランスゼリー	なまクリーム		ゼリー	
23 (木)	ごはん			★こめ	652 16.4 29.4 1.9 お腹がすくと、胃の中にたまった空気が動いて、ぐうぐう音がします。しっかり朝ごはんを食べて、お腹がならないようにしてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのみそがらめ	とりにく みそ	しょうが	でんぶ あぶら さとう	
	きりぼしだいこんのベーコンに	ベーコン	きりぼしだいこん にんじん えだまめ	あぶら さとう ごま	
	さわにわん	ぶたにく	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな	こんにやく でんぶ	
24 (金)	わかめごはん	わかめ		★こめ	690 16.5 21.8 2.4 小倉台小6年 おすすめ給食 おすすめポイントは、和風にそろえ、みんなが好きそうなメニューを入れたこと、また味のバランスも考えたことです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのマヨネーズやき	さけ	しょうが	マヨネーズ	
	スタミナなっとうあえ	なっとう のり	もやし キャベツ にんじん なら		
	いもだんごじる	あぶらあげ ぶたにく	だいこん にんじん こまつな しいたけ	いもだんご	
	はちみつレモンゼリー			ゼリー	
27 (月)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	675 15.9 28.5 1.9 ドライカレーは、その名のとおり、汁気のないカレーをいいます。給食センターでは、ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマンなどの野菜をたっぷり加えて作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ドライカレー	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン りんご	あぶら ルウ	
	ツナオムレツ	たまご ツナ			
	コーンサラダ		キャベツ ★きゅうり コーン	あぶら さとう	
28 (火)	ごはん			★こめ	617 18.7 18.8 1.9 ねぎの辛みと匂いのもとになっている硫化アリルは、胃液の分泌を促して食欲を増進させる効果や、胃や腸を健康に保つ働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのねぎしおやき	いか	しょうが にんにく ねぎ	さとう ごま ごまあぶら	
	おろしあえ	かつおぶし	ほうれんそう こまつな もやし にんじん だいこん ぶなしめじ		
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	じゃがいも しらす あぶら さとう	
	ブルー		ブルー		
29 (水)	にこみそラーメン	ぶたにく みそ	キャベツ なら もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが コーン	ラーメン ごまあぶら	657 11.9 48.5 2.3 朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に勉強したり、運動したりするための準備がととのいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	はるまきのかわ あぶら	
	ブロッコリーのちゅうかサラダ		ブロッコリー にんじん	じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	
	さつまいもとくりのタルト			タルト	
30 (木)	ごはん			★こめ	643 14.6 31.5 2.0 さばは傷みやすく、急いで数えて売る必要があるため、いかがげんに数を数えることを「さばをよむ」というようになりました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのオレンジソースに	さば	しょうが オレンジジュース	さとう	
	いそかあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	さとう	
	いなかじる	とりにく みそ	にんじん ごぼう ねぎ こまつな	こんにやく さつまいも	
31 (金)	カレーピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	★こめ あぶら	668 14.1 25.5 2.2 白菜は水分が多く、低カロリーな野菜ですが、特にビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは、免疫力を高め、風邪や感染症を予防するはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	パンピングラタン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ	こむぎこ パター 	
	はなやさいサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン	あぶら さとう	
	はくさいとベーコンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい		
	かぼちゃクリームもち			クリームもち 	

☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。

☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

給食センターホームページでは、日々の給食がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	636kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.6%(24.8g)
脂質エネルギー比	20~30%	27.3%(19.5g)
食塩相当量	2.0g	2.0g