



10か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。

印西市高花学校給食センター 令和7年10月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちよしをどとのえる	きいろ エネルギーのもとになる	
1 (水)	ごはん			★こめ	593 14.1 29.0 1.8 さばの種類は3種類あります。まさば、ごまさば、大西洋さばです。今日は脂のりがよい大西洋さばです。
	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			
	ごまあえ		ほうれんそう もやし キャベツ	ごま さとう	
	なめこのみそしる	どうふ わかめ みそ	なめこ こまつな ねぎ		
2 (木)	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	602 13.6 46.3 2.6 ラーメンは、中国から伝わり、日本独自の料理に変化したものです。また、即席めん(インスタントラーメン)は、昭和33年に日本人が発明しました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげぎょうざ(低①高②)	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら	あぶら ぎょうざのかわ	
	ブロッコリーのちゅうかサラダ	ハム	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	
	チョコドーナツ			チョコレートドーナツ	
3 (金)	ごはん			★こめ	702 14.5 21.4 2.0 お月見(十五夜)給食 10月6日は十五夜です。十五夜の満月は、一年で最も美しく、中秋の名月と言われます。お月見は、平安時代に広まった行事で、きれいな満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	どうふハンバーグ	どうふ とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	
	いもに	ぶたにく	たいこん 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	
	おつきみだんご			だんご	
6 (月)	メープルトースト			パン マーガリン メープルシロップ さとう	668 17.5 34.6 2.0 10月は食品ロス月間です。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			
	そぼろサラダ	とりにく	しょうが にんじん ★きゅうり コーン キャベツ ごぼう	さとう あぶら	
	チリコンカン	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム きやいんげん にんにく トマト	あぶら マーガリン さとう	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
7 (火)	ごはん			★こめ	676 15.5 32.6 1.3 ポリネシアソースは、しょうゆや砂糖、ケチャップなどで味付けしたソースです。ポリネシアの地域では豚肉がよく食べられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのポリネシアソース	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ	あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	
	ブロッコリーのソテー ABCスープ	ウインナー とりにく	ブロッコリー にんじん にんにく コーン たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	あぶら あぶら マカロニ	
8 (水)	ごはん			★こめ	650 14.9 27.3 1.7 新米の季節になりました。給食でも、新米に切り替わります。おいしいごはんが食べられることに感謝して残さず食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タラのあおさフライ	あおさこ たら		パンこ あぶら	
	ほうれんそうとちくわのあえもの	ちくわ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう あぶら ごまあぶら	
	ぶたにくとはくさいのほかほかじる	ぶたにく	はくさい にんじん えのきたけ こまつな しょうが	あぶら	
みかんババロア			ババロア		
9 (木)	ごはん			★こめ	593 18.4 24.3 2.0 大粒のぶどう「巨峰」は、この品種を開発した研究所から見える富士山にちなんで名付けられたそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう あぶら でんぶん	
	なっとうあえ かぶのみそしる	なっとう かつおぶし のり どうふ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ かぶ にんじん	さとう あぶら でんぶん	
	きよほう		ぶどう		
10 (金)	ごはん			★こめ	615 14.0 20.8 2.2 目の愛護デー 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、カロチ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			
	レバーとポテトのケチャップあえ	ぶたにく		でんぶん あぶら じゃがいも さとう	
	きゅうりのナムル		★きゅうり もやし にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
	はるさめスープ	とりにく	たまねぎ はくさい なら	はるさめ	
	ブルーベリーゼリー			ゼリー	
14 (火)	ごはん			★こめ	592 14.2 32.4 2.0 チャプチュは、韓国の家庭でよく作られている料理です。漢字で「雑菜」と書き、野菜やきのこ、肉などたくさん具材が入った炒め物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にらまんじゅう(低①高②)	ぶたにく	キャベツ なら ねぎ にんにく しょうが たけのこ にんじん こまつな キムチ	まんじゅうのかわ あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら	
	チャプチュ もずくコーンのスープ	ぶたにく もずく かまぼこ	にんじん えのきたけ コーン	でんぶん ごまあぶら	
15 (水)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	615 12.0 27.4 1.5 エリンギやしめじ、マッシュルームが入ったきのこたっぷりカレーです。マッシュルームは千葉県産です。うまみが豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きのこカレー	ぶたにく	にんじん エリンギ マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが りんご	じゃがいも マーガリン あぶら ごむぎこ ルウ	
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	★きゅうり にんじん	さとう あぶら	
	だいずのしゃりしゃりあげ	だいず		でんぶん あぶら	
16 (木)	ごはん			★こめ	689 14.9 18.8 1.9 いわしの脂に多く含まれるDHAやEPAには、血管の健康を保ったり、脳の働きをよくしたりする働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのみぞれに	いわし	たいこん		
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん きやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	
	キャベツとまいたけのみそしる はちみつレモンゼリー	あぶらあげ みそ いわし はちみつレモンゼリー	キャベツ まいたけ こまつな	ゼリー	



10がつよていこんだてひょう(こうはん)



印西市高花学校給食センター 令和7年10月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ	
17 (金)	きつねうどん ぎゅうにゅう はんぺんチーズフライ とうふサラダ ようなしタルト	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう はんぺん たまご チーズ とうふ ちりめんじゃこ かつおぶしのり	にんじん ねぎ はくさい しいたけ キャベツ ★ぎゅうり	うどん あとひと口食べよう! パンこ あぶら さとう あぶら タルト	602 14.8 46.2 2.6	日本の食品ロスの量は、年間464万トンと推計されています。世界全体の食料廃棄率は年間約25億トンです。
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのスタミナづけ いそかあえ すきやきに わらびもち	ぎゅうにゅう ほっけ のり ぶたにく とうふ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	★こめ あぶら さとう あぶら しらたき さとう わらびもち	648 18.0 20.6 1.4	すき焼きは、土を振り起こす時に使う「すき」という農具の上に、カモの肉や野菜をのせて食べたことから、「すき焼き」と呼ばれるようになったそうです。
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いかのねぎしおやき うちまめとこんぶのもの とんじる プリン	ぎゅうにゅう いか たいず こんぶ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ にんじん ごぼう れんこん しょうが にんじん だいこん ねぎ	★こめ さとう ごま ごまあぶら こんにゃく さとう あぶら あぶら さいとも プリン	663 18.0 20.8 1.8	つぶした大豆を乾燥させた打ち豆は、北陸・東北地方や新潟県、滋賀県などの郷土料理です。大豆をつぶすことで、味がしみておいしくなります。
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ さつまいものかりんとうあげ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ なた	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな たけのこ	★こめ しらたき あぶら さとう でんぶん さつまいも あぶら さとう	647 14.8 22.0 2.1	さつまいもは、どれたてよりも2〜3か月貯蔵すると甘みが増しておいしくなります。皮にもカルシウムが含まれています。
23 (木)	ゆでスパゲッティ ぎゅうにゅう ミートソース チーズオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずこ たまご チーズ ツナ	パセリ たまねぎ にんじん セロリー グリンピース トマト ブロッコリー カラフラワー コーン りんご	スパゲッティ オリーブオイル ルウ マーガリン あぶら さとう	624 20.0 35.2 2.0	チーズは、世界で1000種類以上あります。大きく分けるとナチュラルチーズとプロセスチーズがあります。今日は、プロセスチーズが入ったオムレツです。
24 (金)	くりごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ すっぱいおかかあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とり かつおぶし とうふ わかめ みそ いわし	しょうが にんにく ★ぎゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな ねぎ	★こめ くり でんぶん あぶら あぶら	640 14.5 31.5 2.4	栗は、縄文時代から貴重な食べものでした。高カロリー食品で、効率よくエネルギーを補給できます。
27 (月)	シュガーあげパン ぎゅうにゅう にんじんサラダ こめこのさつまいもシチュー みかんゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とり ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ★ぎゅうり たまねぎ セロリー にんじん たまねぎ エリンギ	パン あぶら さとう あぶら バター さつまいも こめこ ゼリー	699 12.4 31.9 2.0	給食の揚げパンは、190℃の油で2分30秒揚げます。4個ずつフライヤーに入れ、パンが浮いてくるため、途中でひっくりかえます。
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのこうみやき きんぴらごぼう かきたまじる ブルー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ わかめ とうふ たまご	にんにく しょうが ごぼう にんじん にんじん ねぎ しいたけ こまつな ブルー	★こめ こんにゃく さとう ごま あぶら でんぶん	644 15.5 29.2 1.9	豚肉の肩ロースを使って香味焼きを作ります。すりおろしたにんにくとしょうが、しょうゆ、酒にお肉をつけて1枚ずつ鉄板に並べ、オープンでいねいに焼きます。
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりみそづけフライ ひじきとれんこんのサラダ いもだんご	ぎゅうにゅう ぶり みそ ひじき あぶらあげ ぶたにく	コーン れんこん ★ぎゅうり だいこん にんじん こまつな しいたけ	★こめ あぶら パンこ さとう ごま あぶら いもだんご	692 13.4 28.9 1.4	食べ物には世界中にあって、食文化は世界中にありません。今、世界では7億5千万人以上の人が飢えて苦しんでいるとされています。
30 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう きりぼしそぼろどんのぐ ほうれんそうのおかかあえ さけのごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とり かつおぶし さけ とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ ほうれんそう キャベツ にんじん キャベツ ねぎ にんじん	★こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	605 17.8 24.2 1.7	鮭は、川で生まれ、海で育ちます。生まれた川にたまごを産むためにかえってきます。鮭の身は赤色ですが、赤身魚でなく白身魚に分類されます。
31 (金)	サフランライス ぎゅうにゅう ほうれんそうグラタン こんにゃくサラダ ミネストローネ かぼちゃクリームもち	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ わかめ ウインナー いんげんまめ	ほうれんそう たまねぎ ★ぎゅうり キャベツ コーン セロリー トマト たまねぎ にんじん かぼちゃ	★こめ こむぎ マカロニ こんにゃく ごま さとう ごまあぶら あぶら マカロニ クリームもち	693 11.3 21.0 2.2	ハロウィンには、カボチャのランタン(ジャック・オー・ランタン)を飾ります。今日は、かぼちゃのデザートいただきます。

☆ ★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。

給食センターのホームページで、日々の給食の写真や記事がご覧になれます。



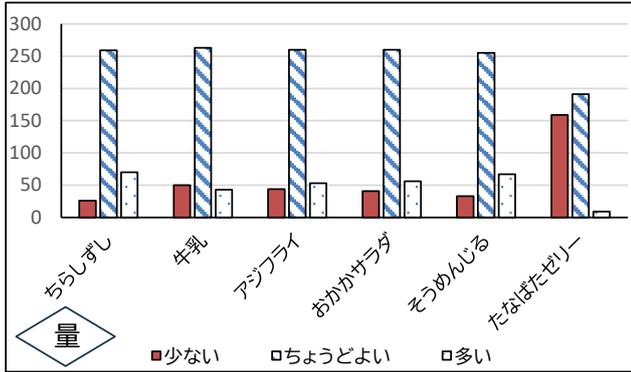
小学校・中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	643kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.2%(24.5g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.3%(20.5g)
食塩相当量	2.0g	1.9g



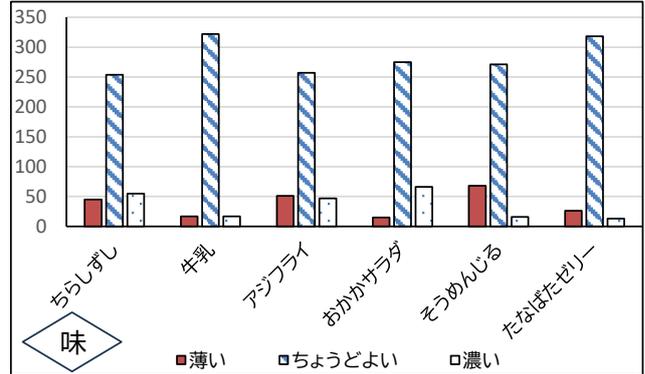
♪ 給食感想シート ♪ 令和7年7月7日(月)実施
 6年生に給食の感想を聞いた結果をお知らせします。(対象 6年生 359人回答)

味・量ともに
 ちょうどよいが
 多かったです。

①給食の量について



②給食の味について



③給食は好きですか

好き	72.3%
嫌い	3.3%
どちらでもない	24.4%



④6年間の給食でもう一度食べたいメニュー

- 第1位 揚げパン
- 第2位 フルーツポンチ
- 第3位 カレー
- 第4位 からあげ
- 第5位 デザート (ケーキ、タルト、など)
- 第6位 納豆和え
- 第7位 和風和え

みなさんの好きな
 メニューはありま
 したか？
 今後のメニューに
 入れていきますの
 で、お楽しみに！