



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
印西市中央学校給食センター(第一調理場) 令和7年10月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギーの量 (kcal) たんぱく質 エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%) 食塩(g)	一言メモ
		あか からだをつくる ミルク	みどり からだのちょうしをととのえる 野菜	きいろ エネルギーのもとになる 果物		
1 (水)	むぎごはん				★こめ おおむぎ	679 10.3 25.3 1.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きのこカレー	ぶたにく チーズ	にんじん コーン 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 バター あぶら こむぎこ ルウ	
	あげやさいのマリネ		かぼちゃ にんじん レモン		じゃがいも あぶら さとう	
	オレンジポンチ		ナタデココ パイン みかん もも オレンジジュース			
2 (木)	ごはん				★こめ	677 12.1 29.9 1.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげだしどうふのにくあんかけ	とうふ とりにく	しょうが ねぎ		あぶら さとう でんぶん	
	なたねあえ	たまご	ほうれんそう にんじん		ごま さとう あぶら ごまあぶら	
	じゃがいものみそしる	ちくわ わかめ みそ いわしづし	たまねぎ		じゃがいも	
3 (金)	プリン				プリン	616 19.0 22.4 1.9
	ごはん				★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 パセリ		さとう でんぶん	
	もやしとえだまめのサラダ		もやし にんじん えだまめ		ごまあぶら ごま	
6 (月)	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい にら きくらげ		ワンタン	秋は、米や芋などの食 べ物が旬をむかえおい しくなる時期です。涼し くなり、食欲もましてく ることから、食欲の秋と いわれます。
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	なめし		きょうな だいこんは ひろしまな		★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かつおフライ	かつお			パンこ あぶら	
7 (火)	こまつなのがくみあえ		★こまつな もやし にんじん しょうが		さとう ごまあぶら	648 15.4 33.5 1.4
	なめこじる	わかめ かまぼこ	なめこ ぶなしめじ えのきたけ だいこん にんじん ねぎ しいたけ			
	おつきみいもだいふく				だいふく	
	ごはん				★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8 (水)	ぶたにくのポリネシアンソース	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	今年度収穫された新米 が届きました。給食では 印西市のコシヒカリを使 用しています。農家の方 が多くの手間をかけて 作っています。
	まめのカラフルサラダ	だいず チーズ	えだまめ キャベツ ★きゅうり パプリカ コーン		ドレッシング	
	だいこんのコンソメスープ	ワインナー	だいこん たまねぎ にんじん			
	まるパン				パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9 (木)	えびカツ	えび たら			パンこ あぶら	592 17.5 31.3 2.4
	セルフサンドのぐ		キャベツ にんじん		あぶら	
	ミートボールスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト		あぶら ジャガイモ さとう	
	きょほう		ぶどう			
	ごはん				★こめ	
10 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				676 15.3 34.6 2.3
	さばのぶんかぼしやき	さば			あぶら	
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり	★こまつな キャベツ にんじん ねぎ			
	さつまじる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ はくさい		さつまいも	
	ごはん				★こめ	
14 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				591 14.2 21.6 1.8
	レバーとポテトのあまからあえ	ぶたにく			でんぶん ジャガイモ あぶら さとう	
	もやしとはるさめのサラダ		もやし ★きゅうり にんじん		はるさめ さとう ごまあぶら ごま	
	ごもくちゅうかスープ	ぶたにく なると	にんじん たまねぎ はくさい もやし にら			
	ブルーベリーゼリー	ごはんにぐをかけます	きくらげ		ゼリー	
15 (水)	むぎごはん				★こめ おおむぎ	676 14.5 26.8 1.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんしょくそぼろごはんのぐ	たまご ぶたにく とりにく	しょうが グリンピース にんじん		さとう	
	すまじる	わかめ かまぼこ	えのきたけ ねぎ ★こまつな たけのこ			
	だいがくいも				さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	
16 (木)	ガーリックフランス		にんにく パセリ		パン バター オリーブオイル	631 16.2 33.8 2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	
	きのことおまめのシチュー	とりにく いんげんまめ ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ		じゃがいも こめこ バター	
	オレンジ		オレンジ			
16 (木)	ごはん				★こめ	686 14.6 32.4 1.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく		でんぶん あぶら	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ		あぶら さとう	
	どんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ		あぶら さといも	
	ミニりんごゼリー				ゼリー	

原小6の2おすすめ給食
「みんなが
ダイスキ給食」
みんなが好きそうな献立
にしました。野菜を多め
に入れました。

10がつよていにこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第一調理場)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	675
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.5
	さんまのしおやきみぞれかけ	さんま	だいこん	あぶら	34.1
	ちくせんに	とりにく	ごぼう れんこん にんじん	さといも こんにゃく さとう あぶら	1.8
	ぶたにくのはりはりじる	ぶたにく とうふ、あぶらあげ	しょうが みずな にんじん	あぶら	
20 (月)	ごはん			★こめ	603
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.3
	いわしのカリカリフライ	いわし		じゃがいも あぶら	24.5
	きりぼしだいこんのナムル		きりぼしだいこん もやし ★きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう	1.3
	かんこくふうにくじやが	ぶたにく	たまねぎ ねぎ パプリカ にんにく	じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま	
21 (火)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	626
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7
	ビビンバどんのぐ	ごはんにぐ をかけます	ぶたにく みそ	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん	26.5
	フライドさといも			ごまあぶら さとう	1.5
	わかめスープ	わかめ かまぼこ とうふ		さといも でんぶん あぶら	
22 (水)	こくとうピーンズ			ごま ごまあぶら	
	ごはん			★こめ	643
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.4
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ ルウ さとう あぶら	30.0
	にんじんサラダ	ツナ	にんじん ★きゅうり たまねぎ セロリー	あぶら	2.1
23 (木)	やさいとマカロニのスープ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ	あぶら マカロニ	
	チーズ 低①高②	チーズ			
	カレーうどん	ぶたにく いわしうし	にんじん たまねぎ ねぎ ★こまつな	うどん あぶら ルウ さとう	609
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.7
	ちくわのいそべてんぶら 低①高②	ちくわ あおさこ		こむぎこ あぶら	39.5
24 (金)	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	2.1
	おこめのクリームタルト			タルト	
	くりごはん			★こめ くり ごま	649
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.6
	さけのからあげ	さけ	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	23.7
27 (月)	みそドレッシングサラダ	みそ	はくさい もやし ★きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	2.5
	ちばけんさんぶたにくいり	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こんにゃく あぶら	
	けんちんじる		★こまつな しいたけ		
	なしそりー			ゼリー	
	ペンネボロネーゼ	ぶたにく だいす	にんにく しょうが たまねぎ トマト セロリー ピーマン にんじん	マカロニ ルウ あぶら	612
28 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.7
	ツナコーンサラダ	ツナ	キャベツ ★きゅうり コーン	あぶら さとう	35.9
	チョコマフィン	たまご ヨーグルト		バター こむぎこ さとう チョコ	1.6
	ごはん			★こめ	630
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.7
29 (水)	いかのみそやき	いか みそ		さとう	22.7
	ひじきとこまつなのサラダ	ひじき ハム	★こまつな	さとう はるさめ あぶら	1.9
	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶたにく だいす	にんにく しょうが はくさい にんじん ぶなしめじ たけのこ さやいんげん しいたけ	ごまあぶら	
	ブルーン		ブルーン	でんぶん あぶら ごまあぶら	
	むぎごはん			★こめ おおむぎ	616
30 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1
	おやこどんのぐ	ごはんにぐ をかけます	たまご とりにく	やきふ さとう あぶら	25.6
	ごぼうのあまからめ			こめこ あぶら ごま さとう	1.6
	すいとんじる	ぶたにく	しいたけ はくさい だいこん にんじん	すいとん あぶら	
	ごまこまつな		★こまつな		
31 (金)	ごはん			★こめ	613
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.4
	とりにくのパンパンジーやき	とりにく	にんにく しょうが	ごまあぶら さとう ラーソ	30.2
	かわつききんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん	こんにゃく さとう ごま あぶら	1.7
	まるごとかぶのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ たまねぎ		
	えびピラフ	えび	コーン にんじん	★こめ	634
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3
	ホキのバジルやき	ホキ		あぶら	22.3
	ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう にんじん コーン キャベツ	あぶら	2.3
	パンプキンポタージュ	とりにく だいすこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	あぶら ルウ	
	ミックスベリープリン			プリン	

☆ ★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。

☆ 材料は主なもので、すべての食品は記載されていません。

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	639kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.4%(24.8g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.5%(20.2g)
食塩相当量	2.0g	1.9g

いんざい給食探検隊
旬のさんまを、おいしく
いただきましょう。箸を
上手に使って、食べら
れるよいですね。

いわしは体が小さく、他
の魚に狙われることが
多いため集団で行動し
ています。危険を感じる
と一斉にウロコをはがし
て目くらましをします。

千葉県は里芋の産地で
す。9月～1月に旬を迎
え、富里市や八街市で
多く栽培されています。
千葉県のオリジナル品
種「ちば丸」は10年か
けて作られました。

☆ 食品ロスクイズ①☆
日本の食品ロス量を、
国民1人1日当たりで計
算すると、どれくらいの
量になるでしょう? ①大
さじ1②おにぎり1個③
バケツ1杯…正解②

原小6の1おすすめ給食
「秋の色とりどり給食」
秋が旬の野菜をとりい
れ、色とりどりにしました。
豚肉を入れるなど、
千葉県産の食材をたく
さんとりいました。

今日のチョコマフィン
は、給食センターで手
作りました。生地に
入っているヨーグルト
がポイントです。

体の中の鉄分が不足す
ると貧血になってしま
います。貧血になると頭が
痛くなったり、疲れやす
くなったりします。今日の
給食に使われている、ひ
じきや厚揚げには鉄分
が多く含まれています。

☆ 食品ロスクイズ②☆
世界で作られている食
べ物のうち、何%が捨て
られているでしょうか?
①10%②20%③40%
…正解③

きれいに完食するだけで
喜んでくれる人がいます。
making your meal
make happy.

「おひさま」の絵を描いて貼り付けてください。
Zero-leftovers with gratitude of ARIGATO.
