



# 10がつよていにこんだてひょう

【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			一言メモ
		あか からだをつくる 	みどり からだのちよしをととのえる 	きいろ エネルギーのもとになる 	
1 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこカレー あげやさいのマリネ オレンジポンチ	ぎゅうにゅう 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 かぼちゃ にんじん レモン ナタデココ パイン みかん もも オレンジジュース	★こめ おおむぎ じゃがいも バター あぶら こむぎこ ルウ じゃがいも あぶら さとう	679 10.3 25.3 1.3 10月は「食品ロス削減月間」です。世界では食べるために作られたもののうち、おおよそ3分の1が食べ残しなどにより捨てられています。
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふのにくあんかけ なたねあえ じゃがいものみそしる プリン	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ちくわ わかめ みそ いわしぶし	しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ	★こめ あぶら さとう でんぶ ごま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも プリン	677 12.1 29.9 1.8 10月2日は「とうふの日」です。揚げ出し豆腐は、豆腐が多くの人に食べられるようになった江戸時代に考えられた料理です。
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンしょうゆやき もやしとえだまめのサラダ ワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	しょうが レモン パセリ もやし にんじん えだまめ にんじん たまねぎ はくさい にら きくらげ	★こめ さとう でんぶ ごまあぶら ごま ワントン	616 19.0 22.4 1.9 秋は、米や芋などの食べ物が旬をむかえおおいくなる時期です。涼しくなり、食欲もましてくることから、食欲の秋ともいわれます。
6 (月)	なめし ぎゅうにゅう かつおフライ こまつなのやくみあえ なめこじる おつきみもだいふく	ぎゅうにゅう かつお わかめ かまぼこ	きょうな だいこんは ひろしな ★こまつな もやし にんじん しょうが 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	★こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら だいふく	672 14.2 20.2 2.3 お月見(十五夜)給食 お月見は、平安時代に広まった行事です。きれいな満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのポリネシアンソース まめのカラフルサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた チーズ ウイナー	しょうが にんにく ねぎ えだまめ キャベツ ★きゅうり パプリカ コーン だいこん たまねぎ にんじん	★こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶ ドレッシング	648 15.4 33.5 1.4 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。
8 (水)	まるパン ぎゅうにゅう えびカツ セルフサンドのぐ ミートボールスープ きょうほう	ぎゅうにゅう えび たら とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト ぶどう	パン パンこ あぶら あぶら あぶら じゃがいも さとう	592 17.5 31.3 2.4 旬のぶどうは品種が多く、世界に5000種以上あるといわれています。今日は、ぶどうの王様とも呼ばれる巨峰です。
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかばしやき なっとうあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さば なっとう かつおぶし のり とうふ わかめ あぶらあげ みそ	★こまつな キャベツ にんじん ねぎ にんじん ごぼう ねぎ はくさい	★こめ あぶら さつまいも	676 15.3 34.6 2.3 サバの脂には、血の流れをよくしたり、脳を活性化したりする働きがあります。サバはこれから旬をむかえます。
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう レバーとポテトのあまからあえ もやしとはるさめのサラダ ごもくちゅうかスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく なんと ごはんにぐをかけます	★きゅうり にんじん にんじん たまねぎ はくさい もやし にら きくらげ	★こめ でんぶ じゃがいも あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら ごま ゼリー	591 14.2 21.6 1.8 目の愛護デー給食 タブレットなどを見る機会が多くなると目の疲れはたまっています。今日は、目に良い食材をたくさん使った給食です。
14 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう さんしよくそばろごはんのぐ すましじる だいがくいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく わかめ かまぼこ	しょうが グリンピース にんじん えのきたけ ねぎ ★こまつな たけのこ	★こめ おおむぎ さとう さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	676 14.5 26.8 1.8 さつまいもは、寒さに弱いです。購入したら冷蔵庫にいれずに、新聞紙にくるんで常温で保存しましょう。
15 (水)	ガーリックフランス ぎゅうにゅう ブロッコリーとチキンのサラダ きのことおまめのシチュー オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく いんげんまめ ひよこめ スクミミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく パセリ ブロッコリー にんじん コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ オレンジ	パン バター オリーブオイル あぶら さとう ごま じゃがいも こめこ バター	631 16.2 33.8 2.2 10月15日はきのこの日です。一年中食べられるきのこですが、秋が旬の食べ物です。きのこは、食物繊維が豊富で腸をきれいにしてくれる働きがあります。
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ わふうあえ とんじる ミニりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく ほうれんそう えのきたけ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	★こめ でんぶ あぶら あぶら さとう あぶら さといも ゼリー	686 14.6 32.4 1.6 原小6の2おすすぬ給食 「みんなが ダイスキ給食」 みんなが好きな献立にしました。野菜を多めにしました。

# 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 ぎゅうにゅう さんまのしおやきみぞれかけ ちくぜんに ぶたにくのはりはりじる	ぎゅうにゅう さんま とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう れんこん にんじん しょうが みずな にんじん	★こめ あぶら さといも こんにゃく さとう あぶら あぶら	675 16.5 34.1 1.8 いんざい給食探検隊 旬のさんまを、おいしく いただきます。箸を 上手に使用して、食べら れるとよいですね。
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ きりぼしだいこんのナムル かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし きりぼしだいこん もやし ★きゅうり にんじん ぶたにく	きりぼしだいこん もやし ★きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ パプリカ にんにく	★こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも しらすだき あぶら さとう ごま	603 14.3 24.5 1.3 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か して目くらましをします。
21 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンパンドンのぐ フライドさといも わかめスープ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ かまぼこ とうふ だいず	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ にんじん ねぎ	★こめ おおむぎ ごまあぶら さとう さといも でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	626 15.7 26.5 1.5 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。
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ にんじんサラダ やさしいマカロニのスープ チーズ 低①高②	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ★きゅうり たまねぎ セロリー たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ	★こめ パンこ ルウ さとう あぶら あぶら あぶら マカロニ	643 15.4 30.0 2.1 ☆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②おにぎり1個③ パケツ1杯…正解②
23 (木)	カレーうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべてんぶら 低①高② ゆずドレッシングサラダ おこめのクリームタルト	ぶたにく いわし ぎゅうにゅう ちくわ あおさ キャベツ	にんじん たまねぎ ねぎ ★こまつな キャベツ ★きゅうり コーン ほうれんそう ゆず	うどん あぶら ルウ さとう こむぎこ あぶら あぶら さとう ごま タルト	609 14.7 39.5 2.1 ちくわは、棒に魚のすり 身を巻き付けて作りま す。切り口が、竹を切 った様子に似ていること から名前がつけました。
24 (金)	くりごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ みそドレッシングサラダ ちばけんさんぶたにくいり けんちんじる なしゼリー	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ なしゼリー	しょうが にんにく はくさい もやし ★きゅうり にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ ★こまつな しいたけ	★こめ くり ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく あぶら ゼリー	649 16.6 23.7 2.5 原小6の1おすすぬ給食 「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 さんとりました。
27 (月)	ペンネポロネーゼ ぎゅうにゅう ツナコーンサラダ チョコマフィン	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ツナ たまご ヨーグルト	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 キャベツ ★きゅうり コーン	マカロニ ルウ あぶら あぶら さとう バター こむぎこ さとう チョコ	612 16.7 35.9 1.6 今日のチョコマフィ ンは、給食センターで手 作りしました。生地に 入っているヨーグル トがポイントです。
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いかのみそやき ひじきとこまつなのサラダ あつあげのちゅうかに プルーン	ぎゅうにゅう いか みそ ひじき ハム あつあげ ぶたにく だいず プルーン	★こまつな 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 プルーン	★こめ さとう さとう はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん あぶら ごまあぶら	630 19.7 22.7 1.9 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。
29 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ ごぼうのあまからめ すいとんじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ グリンピース ごぼう しいたけ はくさい だいこん にんじん ★こまつな	★こめ おおむぎ やきふ さとう あぶら こめこ あぶら ごま さとう すいとん あぶら	616 15.1 25.6 1.6 ☆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 られているのでしょうか? ①10%②20%③40% …正解③
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのパンパンジーやき かわつききんぴら まるごとかぶのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが ごぼう にんじん かぶ たまねぎ	★こめ ごま ごまあぶら さとう ラーゆ こんにゃく さとう ごま あぶら	613 16.4 30.2 1.7 10月30日は「食品ロス 減の日」。自分にでき ることを考えてみましょ う。
31 (金)	えびピラフ ぎゅうにゅう ホキのバジルやき ほうれんそうとコーンのソテー パンキンポタージュ ミックスベリープリン	えび ぎゅうにゅう ホキ ほうれんそうとコーンのソテー とりにく だいずこ ぎゅうにゅう	コーン にんじん ほうれんそう にんじん コーン キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	★こめ あぶら あぶら あぶら ルウ プリン	634 15.3 22.3 2.3 きれいに完食するだけで 喜んでくれる人がいます。 Finishing your meal makes someone happy. [ありがとうの気持ちを込めて食べつくすまで] Zero leftovers with gratitude of ARIATO.

- ☆ ★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、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