

10月よていこんだてひょう(ぜんはん)

※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。

※㊥は中学生のみに提供します。

印西市印樺学校給食センター 令和7年10月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質1割当り-比 (%)	
					食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
1 (水)	ごもくうどん	ぶたにく	うどん	にんじん こまつな ごぼう えのき ねぎ ししいたけ	594	782
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	14.6
	ちくわいそべあげ (低①高①中学②)	ちくわ あおさ	こむぎこ あぶら		39.4	38.6
	とうふサラダ	とうふ かつおぶし のり	さとう あぶら	キャベツ きゅうり	2.4	3.7
	むしパン		むしパン			
2 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		644	851
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.5	13.0
	にらまんじゅう (低①高①中学②)	ぶたにく	ごまあぶら さとう にらまんじゅうのかわ	キャベツ にら	29.1	29.1
	チョレギサラダ	のり	あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり にんにく	2.0	2.6
	あつあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく だいず	でんぶん さとう あぶら	はくさい にんじん さやいんげん しめじ にんにく ししいたけ		
3 (金)	ごはん		こめ		682	838
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3	16.0
	いわしのかばやき	いわし	あぶら さとう でんぶん	しょうが	26.4	25.0
	おかかサラダ	かつおぶし	さとう あぶら ごま	こまつな キャベツ にんじん もやし	2.1	2.5
	だいこんとさといものみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	さといも	だいこん えのき ねぎ		
6 (月)	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ごはん		こめ		705	863
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.0	17.8
	あかうおのこんぶじょうゆぼし	あかうお			23.0	21.6
	さといものそぼろに	ぶたにく	さといも あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ	1.8	2.2
7 (火)	おつきみじる	かまぼこ とりにく とうふ		にんじん だいこん みつば ししいたけ		
	つきみだんご		だんご			
	メーブルトースト		パン マーガリン メーブルシロップ さとう		643	810
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	14.3
	はなやさいサラダ		あぶら はちみつ	たまねぎ カリフラワー コーン ブロッコリー	36.0	34.9
8 (水)	ポークビーンズ	ぶたにく だいず チーズ なまクリーム	あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	2.3	2.8
	㊥ぎゅうにゅうプリン		ぎゅうにゅうプリン			
	ごはん		こめ		689	881
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.6	13.7
	かつおフライ	かつお	こむぎこ パンこ さとう あぶら		28.2	26.7
9 (木)	コールスローサラダ		マヨネーズ さとう	にんじん キャベツ コーン きゅうり	2.1	2.7
	しらたまりたまごスープ	ベーコン ぶたにく なんと たまご	でんぶん しらたま	もやし にんじん はくさい		
	ごはん		こめ		649	831
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.6	14.7
	とりにくのこうみやき	とりにく		ねぎ にんにく しょうが	26.5	28.5
10 (金)	ナムル		ごまあぶら さとう ごま	だいずもやし こまつな にんじん	2.1	2.7
	ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん はくさい もやし にら きくらげ		
	くろごまプリン		くろごまプリン			
	むぎごはん		こめ おおむぎ		695	875
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.5	12.2
14 (火)	オムレツ	たまご	あぶら さとう		25.3	24.5
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン	2.1	2.6
	きのこカレー	ぶたにく いんげんまめ レンズまめ	じゃがいも ルウ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム トマト		
	ブルーベリーゼリー		ゼリー			
	スイーツポテトトースト		パン さつまいも さとう マーガリン		634	788
15 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3	15.6
	ツナサラダ	ツナ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	27.4	28.6
	しろいんげんまめのシチュー	とりにく いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク とうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	2.1	2.8
	りんご			りんご		
	㊥チーズ	チーズ				
16 (木)	ごはん		こめ		656	809
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	14.2
	さばのみそに	さば みそ	さとう		31.1	29.1
	わふうあえ	のり	あぶら さとう	ほうれんそう こまつな えのき	1.8	2.1
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごまあぶら さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく		
17 (金)	ごはん		こめ		689	855
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7	15.1
	ポークチョップ	ぶたにく	あぶら	たまねぎ オレンジ トマト	37.0	35.2
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とりにく	あぶら さとう ごま	ブロッコリー にんじん コーン	1.9	2.6
	かぶとベーコンのスープ	ベーコン	あぶら	かぶ たまねぎ にんじん		
17 (金)	ごはん		こめ		590	793
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.2	16.2
	ほっけスタミナやき	ほっけ	ごまあぶら	にんにく しょうが	22.4	20.1
	みそドレサラダ	みそ	さとう あぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり もやし	1.8	2.4
	すいとんじる	とりにく	すいとん	だいこん にんじん はくさい こまつな ししいたけ		
17 (金)	㊥ヨーグルト	ヨーグルト				

【手洗いマークについて】給食前には、せっけんで30秒かけて、に手を洗いましょう。手洗いマークのついている日は特にしっかり手を洗い、きれいな手で 食べるようにしましょう。

10月よていいにんだてひょう(こうはん)

※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用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。

※㊤は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和7年10月

日 (曜)	献立	おもなしくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質1材料・比 (%)	
					食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
20 (月)	ココアあげパン		パン さとう あぶら		683	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			11.2	11.3
	ごぼうサラダ	かまぼこ	ドレッシング	ごぼう きゅうり にんじん コーン	26.9	27.0
	にくだんごいりトマトスープ	とりにく	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	2.1	2.4
	はちみつレモンゼリー		ゼリー			
21 (火)	ごはん		こめ		629	811
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.1	18.2
	さけのちゅうかやき	さけ みそ		ねぎ	27.8	26.7
	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 にら	2.3	2.6
	ちゅうかコーンたまごスープ	とりにく とうふ たまご	でんぶん ごまあぶら	コーン ねぎ えのき		
22 (水)	㊤ウエハースCa		ウエハース			
	ごはん		こめ		662	833
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	15.2
	おやこに	とりにく たまご なた	ふ あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん ししいたけ	27.3	25.8
	ごぼうのあまからめ		こめこ あぶら ごま さとう	ごぼう	2.1	2.5
23 (木)	だいこんのみそしる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん はくさい ねぎ		
	ごはん		こめ		671	835
	ふりかけ	あおのり さばぶし いわしぶし	さとう ごま		16.3	15.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.4	29.7
	さんましおやきおろしそえ	さんま	さとう	だいこん	2.3	3.0
24 (金)	ほうれんそうとちくわのあえもの	ちくわ あぶらあげ	ごま さとう あぶら ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しょうが		
	わかめごはん	わかめ	こめ		650	801
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.0	15.0
	だいすのしゃりしゃりあげ	だいす あおさ	でんぶん あぶら		23.5	22.0
27 (月)	ちくぜんに	さつまあげ とりにく ちくわ	さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ ししいたけ	2.2	2.6
	くたくさんみそしる	ぶたにく なまあげ だいす みそ	あぶら	にんじん だいこん キャベツ ねぎ こまつな にんにく		
	アセロラゼリー		ゼリー			
	むぎごはん		こめ おおむぎ		699	867
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.4	17.2
28 (火)	とりにくのハニーマスタードやき	とりにく	はちみつ	にんにく しょうが	27.2	25.7
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ドレッシング	ブロッコリー コーン	1.7	2.3
	あきのみかくシチュー	とりにく いんげんまめ チーズ スキムミルク なまクリーム ぎゅうにゅう とうにゅう	あぶら さつまいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ		
	ごはん		こめ		679	839
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.4	15.2
29 (水)	いかのみみじあげ	いか	こむぎこ あぶら	にんじん	24.0	23.0
	れんこんのきんぴら	さつまあげ	さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	1.8	2.3
	さといもとぶたにくのみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	さといも	だいこん にんじん こまつな ねぎ		
	りんごゼリー		ゼリー			
	むぎごはん		こめ おおむぎ		681	896
30 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	14.3
	ショーロンボー (低①高①中学②)	ぶたにく	でんぶん はるさめ ショーロンボーのかわ	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	27.8	27.7
	ブロッコリーのちゅうかサラダ		じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ブロッコリー にんじん	2.3	3.1
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいす みそ	さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にら ししいたけ		
	ごはん		こめ		684	859
31 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7	15.1
	あじのたつたあげ	あじ	でんぶん あぶら	しょうが	28.8	26.9
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ だいす	さとう あぶら	にんじん	2.1	2.7
	りきゅうじる	あぶらあげ みそ	あぶら ごま	ごぼう だいこん にんじん ししいたけ こんにゃく ねぎ		
	まるパン		パン		655	815
ハロウィン こんだて	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3	15.5
	キャベツパバーグ	ぶたにく	さとう パンこ あぶら	キャベツ たまねぎ	33.5	33.1
	にんじんのマリネ	ツナ	あぶら さとう	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ レモン	2.6	3.6
	チーズのふわふわスープ	ベーコン チーズ たまご	じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん こまつな		
	かぼちゃクリームもち		クリームもち			

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

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



こちらのQRコードから、印西市学校給食センター
ホームページへアクセスできます。毎日の給食の写真
やコメント、毎月の献立表などを掲載しています。
ぜひご覧ください。http://inzai.ed.jp/kyusyoku/



	小学生 (中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	662	830	833
たんぱく質1材料・比(%)	13.0~20.0	15.4	13.0~20.0	15.0
脂質1材料・比(%)	20.0~30.0	28.6	20.0~30.0	27.7
食塩相当量(g)	2.0	2.1	2.5	2.7

【食品ロス削減月間】



10月は食品ロス削減月間です。食品ロスは食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーも消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。

イラスト出典：「家庭とつながる！新食育ブックシリーズ」「給食&食育だよりセレクトブック」（少年写真新聞社）