



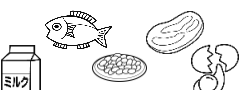
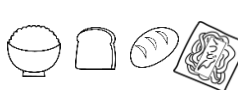
10がっよていこんだてひょう



【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。

印西市中央学校給食センター（第二調理場）令和8年10月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	一言メモ
		 からだをつくる	 からだのちようしをととのえる	 エネルギーのもとになる	たんぱく質は 44-位(%) 脂質は36 糖質は36 糖-比(%) 食塩相当量 (g)	
1 (木)	ごはん			★こめ	682	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			14.2	
	にらまんじゅう(低①高②)	たら ぶたにく	キャベツ にら	しゅうまいのかわ	22.4	
	いかいりちゅうかサラダ	いか	もやし にんじん ★きゅうり	さとう ごまあぶら	1.8	
	あつあげのオイスターソースに	とりにく あつあげ	にんにく しょうが だいこん にんじん きくらげ ★こまつな	あぶら さとう でんぷん		
2 (金)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	647	印西市でとれたおいしい白なすが登場します。皮はしっかりしていて、実はトロトロで柔らかい食感を楽しむことができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.5	
	しろなすのそぼろどんのぐ	とりにく	しょうが たまねぎ ★しろなす えだまめ	あぶら さとう でんぷん	23.9	
	はんぺんのみそしる	はんぺん わかめ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ ★こまつな		1.9	
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま		
5 (月)	ふきよせごはん	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ	★こめ くり さとう	660	10月4日は、104のごろ合わせで「イワシの日」とされています。イワシの脂は、DHAやEPAを多く含み、血管の健康を保ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.0	
	いわしあげだまフライ	いわし		こむぎこ パンこ あぶら	22.8	
	いそかあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし	さとう	2.1	
	さといものみそしる	みそ	だいこん にんじん こまつな	さといも		
	ミニたいやき			たいやき		
6 (火)	フレンチトースト	たまご		パン さとう	605	いかは魚の仲間ではなく、貝と同じ軟体動物です。いかの足は10本で、よく見ると、2本は特に長く、足を伸ばしてえさを捕まえます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.0	
	ヤリイカとミートボールのトマトに	いか とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー トマト	あぶら じゃがいも	25.9	
	ほうれんそうとツナのサラダ	ツナ	ほうれんそう ★こまつな キャベツ にんじん	あぶら さとう	2.2	
	ぶどうゼリー			ゼリー		
7 (水)	ごはん			★こめ	665	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			17.5	
	ミルク コーヒー			ミルク	27.2	
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	1.9	
	ごもくまめ	だいず こんぶ さつまあげ	にんじん ごぼう れんこん	こんにゃく さとう あぶら		
8 (木)	どうがんのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	どうがんにんじん こまつな			印西市の柴海農園でおいしく作ってくれた梨ジャムを使って、梨パイを作りました。梨は千葉県産です。
	むぎごはん			★こめ おおむぎ	666	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.3	
	ハヤシライス	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ マーガリン こむぎこ	29.5	
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん コーン	あぶら さとう	1.8	
9 (金)	なしパイ		なし	パイきじ		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、カロテンを多く含む緑黄色野菜などです。
	ごはん			★こめ	640	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.3	
	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	25.0	
	わかめのゆずドレッシング サラダ	わかめ	ブロッコリー にんじん ★きゅうり ゆず	あぶら さとう	2.3	
13 (火)	ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく なんと	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		ボロネーゼは、イタリアの都市ボローニャ発祥の pasta 料理です。ひき肉と、トマトや玉ねぎなどの野菜を炒め、煮込んだソースと、パスタと一緒に食べます。
	ブルーベリーゼリー			ゼリー		
	なすのボロネーゼ	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ★なす ピーマン トマト	スパゲッティ あぶら ルウ	608	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.4	
	ブロッコリーとポテトのサラダ	ウインナー	ブロッコリー にんじん	じゃがいも オリーブオイル さとう	30.0	
14 (水)	オレンジむしパン	ぎゅうにゅう たまご	にんじん	こむぎこ バター マーメレードジャム	2.2	小倉台小6年6組おすすめ給食 おすすめポイントは、食べごたえのあるもの、とのこと。栄養のバランスもよく考えられていますね。
	わかめごはん	わかめ		★こめ	709	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが たまねぎ	あぶら さとう でんぷん	31.4	
	ポテトサラダ		コーン ★きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	2.6	
15 (木)	かきたまじる	わかめ とうふ たまご	にんじん ねぎ しいたけ ★こまつな	でんぷん		16日は世界食料デーです。今、世界では、すべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、9人に1人が十分に食べられていません。
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ごはん			★こめ	605	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.5	
	ほっけのいちやばし	ほっけ			25.3	
16 (金)	ひじきとれんこんのサラダ	ひじき ハム	にんじん れんこん きゅうり	さとう ごま あぶら	2.3	小倉台小6年4組おすすめ給食 野菜を多くして、ビタミンをとれるようにしたり、彩りや味のバランスを考えたりしたのがポイントです。
	ぶたにくとだいこんのみそに	ぶたにく みそ	しょうが だいこん ねぎ さやいんげん	あぶら こんにゃく さとう		
	ごはん			★こめ	621	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.3	
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう	24.9	
16 (金)	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	2.0	野菜を多くして、ビタミンをとれるようにしたり、彩りや味のバランスを考えたりしたのがポイントです。
	はくさいとベーコンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい			
	りんご		りんご			



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8年10月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
19 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき ブロッコリーのサラダ さつまじる なしゼリー	ぎゅうにゅう さんま		★こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも ゼリー	655 14.4 28.7 1.8	小倉台小6年3組おすすめ給食 栄養を考えながら、旬の ものを使ったり彩りを工 夫しました。また、梨ゼ リーを入れました、とのこ とです。
20 (火)	ココアあげパン ぎゅうにゅう ペンネのクリームに エンペドラッド シャインマスカット	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぎゅうにゅう いんげんまめ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ ★きゅうり パプリカ レモン シャインマスカット	パン あぶら さとう バター マカロニ こめこ さとう オリーブオイル	671 14.5 32.1 2.0	パクッとワールドツアー エンペドラッドは、スペイン のカタルーニャ地方の料 理です。白いインゲン豆とツ ナ、野菜のサラダです。
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご かみかみこんさいサラダ すきやきに	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぎゅうにく とうふ	 ごぼう だいこん きゅうり にんじん コーン にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	★こめ さとう あぶら ごまドレッシング あぶら しらたき さとう	652 16.7 29.7 1.5	【ごはんのよいところ】 ①よくかむ ②ゆっくり消化、 腹持ちがよい ③じつは太りにくい ④どんな料理にも合う
22 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー やさしいチップス フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ナタデココ パイン みかん もも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご れんこん かぼちゃ	★こめ おおむぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ さつまいも あぶら ゼリー	707 11.1 22.9 1.4	小倉台小6年5組おすすめ給食 栄養や色、味のバランス を考え、みんなが好きな 給食をとりいれたのが ポイントです。
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき きりぼしだいこんのベーコンに なめこのみそしる ももゼリー	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とうふ わかめ みそ	 しょうが きりぼしだいこん にんじん えだまめ なめこ ★こまつな ねぎ	★こめ マヨネーズ あぶら さとう ごま ゼリー	664 15.6 28.5 1.9	鮭は、川で生まれ、海で育 ちます。生まれた川にはた 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。
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いかのねぎしおやき こまつなとゆばのおひたし いもに わらびもち	ぎゅうにゅう いか ゆば かつおぶし ぎゅうにく	しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん にんじん ねぎ ぶなしめじ	★こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら さとも しらたき さとう わらびもち	641 18.8 19.5 2.0	ふるさと味めぐり いも煮は、主に山形県や 宮城県で作られている鍋 料理です。家族やグルー プで集まり、河川敷などで 作って食べて、親睦を深め ます。
27 (火)	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう はるまき ブロッコリーのちゅうかサラダ チョコドーナツ	ぶたにく えび いか さつまあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい ★こまつな キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー にんじん	ちゃんぽんめん ごまあぶら はるまきのかわ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう ドーナツ	629 13.0 48.9 2.3	ちゃんぽん麺は長崎の 郷土料理です。豚肉、 えび、いか、野菜を10 種類くらい入れた具だ くさんのめん料理で す。
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふのにくあんかけ れんこんのきんぴら じゃがいものみそしる みかん	ぎゅうにゅう とうふ、とりにく ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ みかん	しょうが ねぎ れんこん にんじん ねぎ ★こまつな みかん	★こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しらたき さとう ごま じゃがいも	636 13.8 28.7 1.7	れんこんは「はす」という 花の根っこです。根っこ は泥沼にうまっているた め、収穫するのはとても 大変です。感謝して、お いしく食べてくださいね。
29 (木)	ロールトースト(ウインナー) ぎゅうにゅう にんじんサラダ ABCスープ かぼちゃプリン	ポークウインナー ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	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	パン あぶら マカロニ プリン	602 15.8 30.0 2.7	調理員さんおすすめメ ニューのロールトースト です。パンにウインナー をアルミホイルで包ん で焼きました。
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき なっとうあえ けんちんじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ なっとう かつおぶし のり とりにく とうふ	ほうれんそう もやし 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 さとう ごま さとう こんにゃく あぶら ゼリー	688 15.3 32.3 1.8	「さばをよむ」ということ わざがあります。さばは 傷みやすく、急いで数え て売らなければならない ため、いいかげんに数を数え ることを「さばをよむ」と いうようになりました。

☆ ★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	650kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	14.9%(24.2g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.1%(20.3g)
食塩相当量	2.0g	2.0g