

| 日 | こ ん だ て 名 | 牛乳 | おもな材料とその働き | | | 一口メモ | エネルギー | |
|----|--|----|---|---|--|--|---------|----|
| | | | 血や肉になるもの 赤色の食品 | 働く力になるもの 黄色の食品 | 体の調子を整えるもの 緑色の食品 | | たんぱく質 | 脂質 |
| 1 | ごはん ままかりみそマヨネーズフライ とりささみのさっぱりサラダ しおこうじる | ○ | ままかりみそマヨネーズフライ とりにく とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう | こめ あぶら じゃがいも さとう ごま | にんじん たまねぎ こまつな きゅうり もやし あかピーマン うめ | 食器を大切に使いましょう。 | 463kcal | |
| 2 | はちみつパン あつぴいちゃんハンバーグ もやしカレーソテー かぶとニョッキのクリームスープ | ○ | ぶたにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ジョア | パン バンコ デミグラスソース ベシヤメルソース ニョッキ あぶら なまクリーム でんぶん | あかピーマン マッシュルーム にんにく にんじん コーン かぶ もやし いんげん たまねぎ | | 504kcal | |
| 3 | チャーメン ミルメーク はるまき なまパン とうふごもくあんかけ | ○ | ぶたにく なた とうふ ぎゅうにゅう | チャーメン はるまき あぶら でんぶん ミルメーク | にんにく にんじん たけのこ しいたけ きくらげ キャベツ チンゲンサイ パイン | ★チャーメンの食べ方★ ①どんぶりにチャーメンを入れる。 ②豆腐五目あんかけをかけて、チャーメンと混ぜて食べる。 | 471kcal | |
| 4 | ごはん いわしさんがやきカレーだれ なまあげみそに いもにじる | ○ | いわしさんがやき ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ おしゃべりみそ ぎゅうにゅう | こめ カレールウ さといも さとう あぶら | たまねぎ えのきたけ えだまめ にんじん こんにやく しょうが しいたけ ねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン | ★いわしの日★ 10月4日は、い(1)わ(0)し(4)の日です。千葉県でもたくさんいわしが水揚げされます。 | 465kcal | |
| 8 | キラもちむぎいりごはん ミートボールカレー カルピスポンチ | ○ | とりにく ミートボール ぎゅうにゅう | こめ キラもちむぎ あぶら じゃがいも カレールウ ナタデココ ゼリー カルピス | にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかん パイン バナナ レモン | 今日は、カルピス(乳酸菌飲料)を入れたフルーツポンチです。汁ごとおわんに盛り付けて食べましょう。 | 475kcal | |
| 9 | さつまいもパン あつぎりハムカツ ジャーマンポテト コンソメスープ | ○ | ハムカツ ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう | パン あぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ キャベツ コーン にんにく アスパラガス あかピーマン | 牛乳も残さず飲んでね～ | 523kcal | |
| 10 | ごはん さばみそに やさいつみれのみそしる | ○ | さばみそに えいようだし とうふ やさいつみれ みそ のり ぎゅうにゅう | こめ ゼリー | だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし | ★10月10日は目の愛護デー★ ブルーベリーに含まれているアントシアニンは、目の疲れをやわらげる働きがあります。 | 512kcal | |
| 11 | ターメリックライス タコライスのぐ(ミートソース) ウエハース タコライスのぐ(ゆでやさい) | ○ | ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう | こめ バター あぶら さとう ウエハース | にんにく たまねぎ トマト ピーマン あかーマン キャベツ にんじん きゅうり | ★タコライスの食べ方★ ①皿にターメリックライスをのせる。 ②ターメリックライスにゆで野菜をのせて、ミートソースをかけて食べる。 | 480kcal | |
| 15 | ごはん まぐろカツ さといもとだいずのそぼろに おつきみじる | ○ | まぐろカツ かまぼこ ぶたにく だいず ジョア | こめ あぶら おじゃがもちボール さといも さとう | だいこん にんじん しいたけ ねぎ いんげん | 今日は十三夜です。収穫を感謝する行事で、栗や豆をお供えします。きれいな月が見られると良いですね。 | 461kcal | |
| 16 | しないさんきなこのあげパン ポークビーンズ ベーコンとマッシュルームのスパゲティ | ○ | きなこ ぶたにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう | パン あぶら さとう なまクリーム じゃがいも いんげんまめ ひよこまめ オリーブゆ スパゲッティ | にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム | せっけんで手を洗おう | 508kcal | |
| 17 | はつがげんまいいりごはん カレーぶたどんのぐ かみかみにぼし かまぼこのおひたし | ○ | ぶたにく かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう にぼし | こめ はつがげんまい さとう こむぎこ | しょうが こんにやく たまねぎ しめじ えのきたけ グリンピース ほうれんそう にんじん キャベツ | よくかんで食べましょう | 440kcal | |
| 18 | ごはん【ゆきまい】 とりからあげ ピーナッツあえ みそけんちんじる | ○ | とりにく えいようだし あぶらあげ とうふ おしゃべりみそ みそ ゆば ぎゅうにゅう | こめ ごま でんぶん あぶら さといも さとう らつかせい | しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにやく しいたけ ほうれんそう ねぎ いんげん もやし あかピーマン | ★地産地消デー★ 今月より毎月1回、有機米【粒すけ】が登場します。いつものご飯との違いが分かるかな？ | 481kcal | |
| 21 | ごはん【つぶすけ】 あかうおてりやき とうふとわかめのみそしる | ○ | あかうおてりやき えいようだし とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ わかめ ぎゅうにゅう ヨーグルト | こめ あぶら さとう ごま でんぶん | にんじん だいこん ねぎ ごぼう れんこん いんげん あかピーマン | 今日は、ちばみどり農協より寄贈された市内産米「粒すけ」を使用します。よく味わって食べましょう。 | 463kcal | |
| 23 | こくとうパン やきぐりコロッケ とりにくとはるさめのサラダ おさかなボールシチュー | ○ | おさかなボール とりにく ぎゅうにゅう | パン コロッケ あぶら じゃがいも いんげんまめ ベシヤメルソース ごま なまクリーム はるさめ ドレッシング | たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり あかピーマン | 早寝! 早起き! 朝ごはん! | 514kcal | |
| 25 | ごはん さけもみじやき はくさいとあさりのしょうがじる | ○ | さけ とうふ あさり たまご ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ マヨネーズ ごま あぶら さとう でんぶん | にんじん はくさい えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン | | 503kcal | |
| 28 | ごはん にくだんごあまざる きのこのみそしる | ○ | にくだんご えいようだし あぶらあげ とうふ みそ がんもどき ぎゅうにゅう | こめ さとう | にんじん だいこん しめじ えのきたけ しいたけ | 読書週間(10/27~11/9) 『おいしいなだずいちぞく』より、大豆一族が姿を変えた食材4つを探してみよう。 | 479kcal | |
| 30 | テーブルロールパン シェパーズパイ ツナとブロッコリーのサラダ ジュリエンスープ | ○ | ぶたにく チーズ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう | パン オリーブゆ じゃがいも バター あぶら ごまあぶら さとう ドレッシング なまクリーム | にんにく たまねぎ グリンピース にんじん トマト キャベツ パセリ えだまめ コーン ブロッコリー きゅうり あかピーマン レモン | 『ハリー・ポッター』より、シェパーズパイが登場します。ミートソースの上にマッシュポテトをのせて焼きます。 | 465kcal | |
| 31 | キャロットピラフ クリーミーコロッケ ハロウィンミネストローネ | ○ | ぶたにく とりにく かまぼこ チーズ ぎゅうにゅう | こめ コロッケ あぶら ゼリー オリーブゆ じゃがいも ドレッシング マヨネーズ | にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン きゅうり かぼちゃ あかピーマン | Halloween | 546kcal | |

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。

よくかんで食べるようにしましょう。

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

*米は、市内産を使用します。

*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 490kcal |
| たんぱく質 | 15~24g |
| 脂質 | 10~16g |
| カルシウム | 290mg |
| 食塩相当量 | 1.5g |

*材料の都合により

献立を変更することがあります。



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 484kcal |
| たんぱく質 | 20.3g |
| 脂質 | 17.8g |
| カルシウム | 369mg |
| 食塩相当量 | 1.7g |

*10月分の給食費の引き落としは、10月31日(木)です。口座の確認をお願いします。