



日／曜	主 食	牛乳 副 食・デザート	主 材 料 と は た ら き			備 考
			血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)	
1 火	やきにくどん (ごはん)	○ やきにくどんのぐ ひじきサラダ ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	しょうが にんにく たまねぎ しらたき しめじ えだまめ にんじん キャベツ ほうれんそう	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぶ ドレッシング ゼリー	五郷小3年中止
2 水	ごはん	○ ままかりのみそマヨフライ えびいりごもくビーフンいため ちゃんぽんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび なると さつまあげ ままかり みそ	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ キャベツ にら しょうが にんにく コーン	こめ あぶら ビーフン ごまあぶら マヨネーズ パンこ こむぎこ	
3 木	ごはん	○ とりにくのリんごソースがけ はるさめマヨネーズサラダ ウインナーのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウインナー	りんご たまねぎ にんにく きゅうり にんじん コーン こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう はるさめ マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	東部小2年中止
4 金	ごはん	○ ほうぎょうざ はるさめキムチいため みそちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが はくさい(キムチ) もやし チンゲンサイ にら コーン キャベツ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ	
7 月	ごはん	○ とうふハンバーグおろしソースがけ わふうはるさめサラダ とりだんごじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし あぶらあげ	だいこん しょうが にんじん きゅうり もやし ねぎ ごぼう たまねぎ	こめ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら パンこ こむぎこ	茂原小4年中止
8 火	ごはん	○ おからコロッケ かいそうサラダ ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう おから わかめ くわかくめ こんぶ ツナ ぶたにく なた	だいこん にんじん きゅうり しょうが キャベツ ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら ドレッシング ごまあぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ	
9 水	こめこパン (だいずチョコクリーム)	○ ほうれんそうオムレツ キャベツウインナーソテー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	ほうれんそう キャベツ にんじん コーン こまつな りんご みかん もも	パン あぶら しらたま ゼリー さとう だいずチョコクリーム	10月16日は 世界食料デー
10 木	ごはん	○ あおじそいりとりつくね もやしとあぶらあげのあえもの すいとん プルベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく なた	あおじそ たまねぎ もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	こめ さとう ごまあぶら すいとん あぶら ゼリー パンこ	
11 金	わかめごはん	★ からあげ マカロニサラダ ワタナスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム ぶたにく	しょうが にんにく きゅうり にんじん コーン もやし ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	こめ さとう でんぶ マカロニ あぶら マヨネーズ ドレッシング ごま ごまあぶら ワタナこむぎこ ゼリー	羽鶴小リクエスト献立
15 火	ごはん	○ ごぼういりわふうそぼろ ブロックリーのおかかあえ みそちゃんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく みそ	ごぼう しょうが はねぎ ブロッコリー キャベツ もやし はくさい にんじん ねぎ こんにゃく だいこん ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう ごま パンこ	
16 水	ビビンバ (むぎごはん)	○ あじつげにく・ナムル キャベツとぶたにくのスープ カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ だいこん チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ウエハース	休日をとのえて 勝利を目指そう!
17 木	ごはん	○ あじフライ ひじきのあえもの カレースープ	ぎゅうにゅう あじ ひじき ハム ぶたにく	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら カレールウ パンこ こむぎこ	
18 金	こくとうパン	○ とりにくのハーベキューソースがけ キャベツとコーンのサラダ たまごチーズのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー たまご チーズ	りんご にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな コーン	パン さとう あぶら でんぶ ドレッシング オリーブオイル	萩原小、本納小、豊田小、二宮小、 東部小、鶴枝小、五郷小、 中の島小、東郷小全校中止
21 月	ごはん	○ しろみぎかなのフライ ブロックリーとじゃがいものサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ホキ ハム とりにく	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ こまつな	こめ じゃがいも マヨネーズ ドレッシング マカロニ あぶら パンこ こむぎこ	
22 火	スパゲッティナポリタン	○ ハムチーズピカタ はなかつおのサラダ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー たまご ハム チーズ ツナ だいず	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく セロリ トマト ブロッコリー カリフラワー コーン	スパゲッティ さとう とうにゅうバター オリーブオイル あぶら マヨネーズ	西小5年中止
23 水	ごはん	○ にくじゃがコロッケ わかめサラダ すきやきふうじ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ かつおぶし ツナ ぶたにく とうふ	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ しらたき はくさい えのきたけ ほししいたけ たまねぎ	こめ じゃがいも あぶら ごま ドレッシング ふ さとう パンこ こむぎこ	
24 木	ごはん	○ ビッグにくだんご チンジャオロース カムジャンふうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ しょうが にんにく ねぎ ごぼう	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら じゃがいも ごま パンこ	10/24の献立 カムジャン風スープ 韓国伝統的な鍋料理のことです。 メインの具はじゃがいもと豚肉です。
25 金	ポークカレーライス (ごはん)	○ ポークカレー こんにゃくサラダ ジョアマスカット	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク かつおぶし ジョア	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ きゅうり キャベツ こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	
28 月	ごはん	○ ちぐさやき にくじゃが あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん ほししいたけ こまつな ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも さとう	西小、茂原小、五郷小全校中止
29 火	わかめごはん	★ からあげ やきプリンタルト やきにくサラダ みそワタナスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな	こめ さとう でんぶ あぶら ごま ごまあぶら ワタナこむぎこ タルト	
30 水	ガバオライス (ごはん)	○ ガバオライスのぐ はなかつおのサラダ ビーンズカル	ぎゅうにゅう とりにく だいず かつおぶし いわし ハム	たまねぎ しめじ たけのこ にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン	こめ さとう ごまあぶら あぶら	萩原小3年、豊田小3年中止
31 木	ごはん ハロウィンこんだて	○ ハンバーグマトソース パジルポークサラダ コンソメスープ パンキンパバロア	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく トマト しょうが キャベツ きゅうり にんじん パセリ コーン	こめ オリーブオイル さとう ドレッシング あぶら パバロア	

※都合により献立を変更することがあります。

小学生8～9歳の基準値

今月の平均

熱量650Kcal

熱量618Kcal

蛋白質27.6g

蛋白質24.9g

脂質20～30%

脂質29.9%

食塩相当量2.0g未満

食塩相当量2.3g

★卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★ミルメークはコア味が出ます。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するお主な食材の産地については下記のとおりです。◇
牛乳…千葉県 鶏肉…千葉県、岩手県、青森県、宮城県、徳島県、新潟県 豚肉…千葉県 にんじん…北海道、千葉
だいこん…北海道、千葉県 ねぎ…千葉県、山形県、岩手県、秋田県 キャベツ…岩手県、長野県、群馬県、千葉県
きゅうり…茨城県 小松菜…群馬県、茨城県、千葉県 たまねぎ…北海道 れんこん…千葉県、茨城県
じゃがいも…北海道 ほうれん草…茨城県、群馬県、北海道、栃木県 ビーマン…茨城県、福島県、栃木県、千葉県

新米の季節がやってきました。
地域の米も収穫されて、
給食でも提供していきます。



ごはんにはどんな栄養があるの？

米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれています。



主食としての米

米は日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物のひとつです。
多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。



米からできる製品



米から作られる製品にはいろいろなものがあります。もち、せんべい、あられ、上新粉、白玉粉、酒、酢、みりん、ビーフンなどおなじみの物の他にも、アイスクリームやパンなども作られています。