

令和5年度

# 10月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「のこさずたべよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・牛乳・ぶたにく・とりにく・さつまいも  
 さといも・ほうれんそう・こまつな・ちんげんさい  
 かぶ・キャベツ・きゅうり・だいこん・もやし・なし

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081


| 日<br>ようび | こんだてめい |   | おもなざいりょうとはたらき                            |  |  | 熱量                 | たんぱく質           | 脂質              | 食塩相当量           |
|----------|--------|---|--|--|--|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|          | 牛乳     | 主食・おかず・デザート   | 主に体をつくる<br>もとなる食品<br>(あか)                | 主に体の調子を整えるもとなる食品<br>(みどり)  | 主にエネルギーの<br>もとなる食品<br>(き)                      | kcal<br>(小)<br>(中) | g<br>(小)<br>(中) | g<br>(小)<br>(中) | g<br>(小)<br>(中) |
| 2月       | ○      | ごはん さわにわん<br>とうふハンバーグ<br>ひじきのいり   | 牛乳 とりにく とうふ<br>ぶたにく ひじき<br>さつまいも         | しいたけ にんじん ごぼう<br>たけのこ たまねぎ えのき<br>こんにゃく えだまめ                         | こめ さとう でんぱん<br>あぶら                             | 582<br>690         | 25.7<br>29.8    | 14.8<br>16.2    | 2.4<br>2.6      |
| 3火       | ○      | ミルクパン こめこのシチュー<br>メンチカツ えびとブロッコリーのソテー<br>小:白井市産のなし<br>中:りんご                 | 牛乳 とりにく<br>スキムミルク えび                     | たまねぎ にんじん パセリ<br>マッシュルーム にんにく<br>コーン ブロッコリー<br>小:にいたかなし 中:りんご        | パン じゃがいも<br>こめこ なまクリーム<br>バター パンこ あぶら<br>マヨネーズ | 720<br>863         | 28.3<br>33.3    | 29.6<br>33.5    | 3.0<br>3.5      |
| 4水       | ○      | げんまいいりごはん<br>ちゅうかふうコーンスープ<br>ホイコーローどんのぐ<br>はるさめサラダ <span>ご飯にかけて食べよう!</span> | 牛乳 とりにく とうふ<br>たまご ぶたにく ハム               | にんじん えのき たまねぎ<br>ちんげんさい コーン キャベツ<br>ながねぎ ピーマン たけのこ<br>にんにく もやし きゅうり  | こめ でんぱん さとう<br>あぶら ごまあぶら<br>はるさめ ごま            | 649<br>815         | 27.4<br>33.3    | 16.8<br>18.9    | 2.4<br>2.9      |
| 5木       | ○      | しよくパン チリコンカン<br>ほうれんそうグラタン<br>もやしとピーマンのカレーソテー<br>小:りんご 中:白井市産のなし            | 牛乳 ぶたにく<br>チーズ ベーコン ホタテ<br>ウィンナー         | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん トマト えだまめ<br>ほうれんそう もやし ピーマン<br>小:りんご 中:にいたかなし | パン あぶら さとう<br>じゃがいも<br>しろいんげんまめ<br>ひよこめめ レンズまめ | 651<br>812         | 27.8<br>33.8    | 27.1<br>32.0    | 2.8<br>3.5      |
| 6金       | ○      | ごはん とうふとじゃがいもみそしる<br>シルバーのてりやき<br>白井市産こまつなのなっとうあえ<br>スイートポテト                | 牛乳 とうふ わかめ<br>シルバー なっとう<br>かつおぶし みそ      | たまねぎ えのき こまつな<br>にんじん ながねぎ   | こめ じゃがいも<br>スイートポテト                            | 639<br>746         | 26.1<br>30.5    | 15.5<br>16.8    | 1.8<br>2.1      |
| 10火      | ○      | ごはん そうへいじる<br>あかうおのあまからやき マヨおひたし<br>とうにゅうプリン                                | 牛乳 ぶたにく みそ<br>あかうお あぶらあげ<br>ハム かつおぶし とうふ | ごぼう にんじん こんにゃく<br>こまつな にんにく<br>ほうれんそう もやし                            | こめ さといも<br>ドレッシング<br>プリン                       | 644<br>752         | 23.2<br>26.9    | 19.1<br>20.7    | 2.0<br>2.4      |

☆ 給食費(10月分)の引き落としは10月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。☆

|     |   |  |   |  |   |            |              |              |            |
|-----|---|--|---|--|---|------------|--------------|--------------|------------|
| 11水 | ○ | きなこあげぱん<br>ラビオリトマトに<br>ジャーマンポテト ヨーグルト <span>人気メニュー♪</span>                 | 牛乳 ぶたにく きなこ<br>だいず<br>ウィンナー ヨーグルト           | たまねぎ にんじん キャベツ<br>トマト ブロッコリー にんにく<br>パセリ                     | パン あぶら さとう<br>こむぎこ パンこ レンズまめ<br>じゃがいも オリーブオイル           | 672<br>829 | 24.5<br>28.9 | 23.1<br>28.1 | 2.7<br>3.3 |
| 12木 | ○ | ごはん すきやきふう<br>だいがくいも<br>きゅうりとわかめのすのもの                                      | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>わかめ                          | にんじん えのき はくさい<br>しらたき ながねぎ きゅうり<br>もやし                       | こめ あぶら さとう<br>さつまいも みずあめ<br>ごま                          | 698<br>830 | 22.3<br>25.7 | 18.2<br>20.4 | 1.6<br>1.9 |
| 13金 | ○ | ごはん かきたまじる<br>とりそばどんのぐ<br>おかしら <span>ご飯にかけて食べよう!</span>                    | 牛乳 たまご ぶたにく<br>とうふ わかめ とりにく<br>だいず ハム かつおぶし | にんじん えのき しいたけ<br>ながねぎ しょうが えだまめ<br>キャベツ ほうれんそう もやし           | こめ でんぱん あぶら<br>さとう                                      | 650<br>772 | 34.5<br>40.4 | 18.9<br>21.2 | 2.2<br>2.6 |
| 16月 | ○ | ごはん とんじる<br>とろにしのたつたあげ<br>きゅうりのなんばんづけ <span>新メニューです♪</span>                | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>みそ にしん                       | こんにゃく ごぼう こまつな<br>きゅうり にんじん                                  | こめ じゃがいも<br>あぶら ごまあぶら<br>さとう                            | 628<br>752 | 24.7<br>28.9 | 20.6<br>23.7 | 1.8<br>2.1 |
| 17火 | ○ | ごはん トックスープ<br>ハニーマスタードチキン<br>きりぼしだいこんのナムル <span>新メニューです♪</span>            | 牛乳 ぶたにく たまご<br>とりにく                         | にんじん はくさい こまつな<br>しいたけ きりぼしだいこん<br>もやし きゅうり レモン              | こめ トック はちみつ<br>オリーブオイル さとう<br>ごまあぶら ごま                  | 633<br>752 | 28.0<br>32.6 | 17.0<br>18.7 | 2.1<br>2.5 |
| 18水 | ○ | しよくパン ほうれんそうのミルクスープ<br>おからコロッケ ブロッコリーのアーモンドあえ<br>中:キャラメルクリーム               | 牛乳 とりにく ベーコン<br>スキムミルク おから                  | にんじん たまねぎ しめじ<br>ほうれんそう ねぎ しいたけ<br>ブロッコリー こまつな コーン           | パン じゃがいも こめこ<br>バター あぶら パンこ<br>アーモンド さとう<br>中:キャラメルクリーム | 615<br>805 | 24.6<br>29.9 | 24.2<br>28.5 | 2.7<br>3.4 |
| 19木 | ○ | ごはん さつまいも<br>さばのピリからやき きんぴらごぼう<br>おさかなふりかけ(中)                              | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>みそ さば さつまいも                  | だいこん ながねぎ こまつな<br>しょうが にんじん<br>えだまめ こんにゃく                    | こめ さつまいも<br>さとう ごま でんぱん<br>あぶら ふりかけ                     | 619<br>747 | 29.3<br>35.2 | 13.5<br>15.1 | 2.1<br>2.7 |
| 20金 | ○ | にこみうどん<br>れんこんいりカレーメンチカツ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ むしケーキ                           | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ なると                        | だいこん にんじん しいたけ<br>ながねぎ こまつな れんこん<br>たまねぎ ブロッコリー コーン          | うどん さとう パンこ<br>ドレッシング<br>むしケーキ                          | 627<br>770 | 26.3<br>30.6 | 28.3<br>34.7 | 2.5<br>3.1 |
| 23月 | ○ | ごはん 白井市産こまつなのっぺいじる<br>さきみのからあげゆずふうみ<br>ほうれんそうのわふうサラダ <span>新メニューです♪</span> | 牛乳 ぶたにく のり<br>とりにく こうやとうふ                   | にんじん こんにゃく ながねぎ<br>こまつな しょうが ゆず<br>ほうれんそう えのき                | こめ さといも あぶら<br>でんぱん さとう                                 | 636<br>767 | 32.6<br>38.1 | 17.7<br>19.8 | 1.9<br>2.3 |
| 24火 | ○ | ごはん ワンタンスープ<br>にくだんごあまずあん(2こ)<br>チンジャオロース <span>新メニューです♪</span>            | 牛乳 とりにく ぶたにく<br>たまご                         | チンゲンサイ はくさい きくらげ<br>たまねぎ たけのこ にんじん<br>ピーマン しいたけ しょうが<br>にんにく | こめ こむぎこ パンこ<br>ごまあぶら あぶら<br>でんぱん                        | 612<br>726 | 24.5<br>28.3 | 16.7<br>18.5 | 2.1<br>2.5 |
| 25水 | ○ | ★世界バスター★<br>こくとうパン トマトのABCスープ<br>オムレツきのこソース マカロニサラダ<br>にゅうさんゼリー            | 牛乳 ぶたにく たまご<br>ハム                           | にんにく セロリ たまねぎ<br>にんじん トマト キャベツ<br>パセリ えのき たまごたけ<br>きゅうり コーン  | パン あぶら さとう<br>しろいんげんまめ<br>マカロニ でんぱん<br>マヨネーズ ゼリー        | 636<br>791 | 23.1<br>28.1 | 21.3<br>25.1 | 2.2<br>2.7 |
| 26木 | ○ | むぎごはん はつぼうさい<br>パオズ 小:1こ 中:2こ<br>チンゲンサイのナムル                                | 牛乳 ぶたにく なると<br>うずらたまご えび                    | にんじん たけのこ しいたけ もやし<br>はくさい たまねぎ さやいんげん<br>しょうが チンゲンサイ にんにく   | こめ おおむぎ ごまあぶら<br>あぶら でんぱん さとう<br>パンこ ごま                 | 615<br>804 | 26.4<br>33.3 | 16.4<br>19.7 | 1.8<br>2.3 |
| 27金 | ○ | ナン キーマカレー<br>白井市産こまつなのソテー<br>ヨーグルトあえ <span>新メニュー♪</span>                   | 牛乳 ぶたにく<br>ウィンナー ヨーグルト                      | にんにく しょうが セロリトマト<br>たまねぎ にんじん エリンギ もも<br>コーン こまつな パイン みかん    | ナン あぶら さとう<br>ルーフ オリーブオイル<br>レンズまめ ひよこめめ                | 624<br>734 | 25.5<br>29.7 | 26.3<br>30.1 | 2.8<br>3.4 |
| 30月 | ○ | ごはん なめこじる あじのあげに<br>いんげんとひきにくのいために<br>チーズ(中)                               | 牛乳 あぶらあげ<br>とうふ さお じゃ<br>チーズ(中) ぶたにく        | なめこ だいこん ながねぎ<br>ほうれんそう さやいんげん<br>にんじん たまねぎ しょうが             | こめ でんぱん<br>はるさめ あぶら                                     | 604<br>754 | 26.7<br>33.5 | 16.1<br>20.6 | 1.7<br>2.3 |
| 31火 | ○ | ☺ハロウィン献立☺<br>えびピラフ ポトフ<br>チキンハーブやき イタリアンサラダ<br>かぼちゃクリームもち                  | 牛乳 えび ぶたにく<br>ウィンナー とりにく                    | にんじん コーン たまねぎ<br>はくさい かぶ パセリ<br>キャベツ きゅうり ピーマン<br>かぼちゃ       | こめ あぶら<br>ドレッシング<br>かぼちゃクリームもち                          | 685<br>835 | 29.5<br>34.7 | 19.2<br>21.5 | 3.1<br>3.6 |

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- ・「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



|        |     |               |               |           |
|--------|-----|---------------|---------------|-----------|
| 小学校平均値 | 640 | 26.7          | 20.0          | 2.3       |
| 小学校基準値 | 650 | 21.1~<br>32.5 | 21.7~<br>14.4 | 2.0<br>未満 |
| 中学校平均値 | 778 | 31.7          | 23.0          | 2.7       |
| 中学校基準値 | 830 | 27.0~<br>41.5 | 18.4~<br>27.6 | 2.5<br>未満 |

©記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。  
 ©都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。