



よていこんだてひょう



令和6年10月

柏市立柏第六小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1人分 Kcal	たんぱく しつ g	しつ g	しょく せん せう りょう g
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
1 (火)	○	ツナピラフ	ぎゅうにゅう／ ツナ	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 マッシュルーム	米 麦 サラダ油	587	23.4	22.5	2.35
		ドレッシングサラダ		人参 キャベツ きゅうり	ごま サラダ油				
		トマトと卵のスープ	豚肉 卵	トマト缶 人参 ほうれん草 玉葱	でん粉				
		みかん		みかん					
		アーモンド			アーモンド				
2 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	577	28.1	18.1	1.83
		鯖のカレー焼き	鯖	玉葱	きび砂糖				
		磯香あえ	のり	小松菜 人参 もやし					
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく サラダ油				
		巨峰		巨峰					
3 (木)	○	アップルシナモントースト	ぎゅうにゅう／	りんご缶	食パン きび砂糖 バター	605	21.9	22.5	2.64
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉 ベーコン	トマト缶 人参 トマトピューレ ごぼう 玉葱 にんにく パセリ	じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	人参 キャベツ 大根 コーン缶	サラダ油				
		ひとくちみかんゼリー			ゼリー				
4 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	635	29.8	19.8	1.99
		豆腐のチリソース煮	豆腐 えび 鶏肉	チンゲン菜 生姜 にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖 サラダ油				
		パンサンスウ		人参 きゅうり もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		小魚カシューナッツ	煮干し		カシューナッツ				
7 (月)	○	パンネアラビアータ	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉	トマト缶 人参 ピーマン 玉葱 にんにく レモン果汁	小麦粉 ベンネ 砂糖 オリーブ油	605	31.0	20.6	2.42
		きびなごのカリカリフライ	きびなご		米粉パン粉 じゃが芋 でん粉 大豆油				
		ひじきと大豆サラダ	大豆 ひじき	人参 キャベツ	砂糖 サラダ油				
		コーンスープ	鶏肉	玉葱 コーン缶 パセリ	じゃが芋 でん粉				
8 (火)	○	豚キムチ丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	生姜 玉葱 白菜 キムチ	米 麦 しらたき きび砂糖 サラダ油	572	26.0	17.7	2.35
		卵入り五目中華スープ	豚肉 卵	人参 ほうれん草 長葱 たけのこ 干し椎茸	でん粉				
		揚げじゃがいものサラダ		人参 キャベツ きゅうり	じゃが芋 砂糖 大豆油 サラダ油				
		大豆小魚	大豆 煮干し						
9 (水)	○	秋の香りごはん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ	人参 しめじ	米 麦 きび砂糖 栗	579	30.9	19.4	2.38
		鮭のバター醤油焼き	鮭		バター				
		ごま和え		人参 キャベツ もやし	きび砂糖 ごま				
		なめこ汁	豆腐 みそ わかめ	長葱 なめこ					
		黒糖ビーンズ	大豆		黒砂糖				
10 (木)	○	黒パン	ぎゅうにゅう／		黒糖パン	596	27.5	22.3	2.31
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	オレンジマーマレード					
		コーンポテト	牛乳	コーン缶 パセリ	じゃが芋 バター				
		卵入りキャベツのスープ	卵	小松菜 人参 キャベツ 玉葱 干し椎茸					
		小魚	煮干し						
11 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	566	27.7	17.2	2.31
		あじつけのり	のり						
		いわしの梅煮	いわし	梅干し	砂糖 でん粉				
		おひたし		ほうれん草 キャベツ もやし					
		なすのみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	玉葱 なす 長葱 しめじ	ごま油				
みかん		みかん							
15 (火)	○	キムタクごはん	ぎゅうにゅう／ 豚肉	たくあん漬け 長葱 キムチ	米 麦 ごま サラダ油	614	21.9	17.5	2.41
		チャプチェ	豚肉	小松菜 人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		トックと野菜のスープ	わかめ 鶏肉	玉葱 しめじ	トック きび砂糖 サラダ油				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
		炒り大豆	大豆						
16 (水)	○	セルフカレーミートサンド	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉	玉葱 にんにく	コッペパン でん粉 サラダ油	621	28.7	22.0	2.51
		ごぼうサラダ	鶏肉	人参 キャベツ きゅうり ごぼう	砂糖 ごま サラダ油				
		いんげん豆のポターージュ	いんげん豆 豆乳 ベーコン	人参 セロリー 玉葱	米粉 じゃが芋 サラダ油				
		柿	牛乳	柿					
		大豆小魚	大豆 煮干し						
17 (木)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		米 麦 ごま	591	22.2	20.7	2.44
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でん粉 大豆油				
		肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸	しらたき じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		大根のみそ汁	みそ 油揚げ	小松菜 人参 大根					
		りんご		りんご					

実りの秋ですね！秋にはおいしい食べ物がたくさんとれます。お米も今年作られた柏産の新米です。くりを入れて混ぜごはんにしました。

3年生は校外学習のため、給食はありません。



ひにち	牛乳	こんだてめい				あか	みどり	きいろ	I補料*	たんぱくしつ	ししつ	しよくえんせりとうりよつ
						おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
18 (金)	○	マーボー豆腐 <sup>もんぼ</sup>	ぎゅうにゅう / 大豆 豆腐	みそ 豚肉	にら 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油	サラダ油	583	25.1	19.8	2.40	
		ナムル			小松菜 人参 キャベツ もやし	きび砂糖 ごま ごま油						
		中華卵スープ	卵		ほうれん草 玉葱 えのきたけ	でん粉 サラダ油						
		冷凍パイ			冷凍パイ							
21 (月)	○	チャーハン	ぎゅうにゅう / 豚肉		人参 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 きび砂糖 サラダ油		591	22.0	18.2	2.52	
		きくらげの中華あえ			きゅうり もやし きくらげ	きび砂糖 ごま油						
		味噌ワントン	みそ 鶏肉		小松菜 人参 生姜 長葱 もやし	ワントンの皮						
		スイートポテト	牛乳			さつまいも 砂糖 生クリーム バター						
22 (火)	○	上海焼きそば	ぎゅうにゅう / 豚肉		チンゲン菜 人参 キャベツ きくらげ	中華めん ごま油 サラダ油		572	25.7	23.8	2.48	
		豆腐と卵の中華スープ	豆腐 鶏肉 卵		人参 玉葱 白菜	でん粉						
		ブルーベリーケーキ	牛乳		ブルーベリー	ミックス粉 グラニュー糖 バター						
		アーモンド				アーモンド						
23 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			米 麦		561	26.4	16.9	2.17	
		鯖の味噌煮	みそ 鯖		生姜 長葱	きび砂糖						
		きゅうりのゆず和え			人参 キャベツ もやし ゆず果汁	きび砂糖						
		けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参 ごぼう 大根 長葱	こんにゃく 里芋 サラダ油						
24 (木)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう /			胚芽パン		588	29.7	20.5	2.55	
		たらのパーベキューソース	鯖		にんにく 長葱 レモン果汁 りんご缶	でん粉 砂糖 大豆油						
		ひじきと青大豆のサラダ	青大豆 ひじき		人参 キャベツ	きび砂糖 サラダ油						
		ポテトスープ	ベーコン		小松菜 人参 玉葱	じゃが芋 サラダ油						
25 (金)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう / 豚肉 チーズ		人参 ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油		659	24.3	23.3	2.08	
		いんげん豆のカラフルサラダ	いんげん豆		人参 キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖 サラダ油						
		手作り抹茶豆乳マフィン	豆乳			ミックス粉 グラニュー糖 サラダ油						
		アーモンド				アーモンド						
28 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			米 麦		632	27.4	23.4	2.11	
		鯖の蒲焼き	鯖		生姜	でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油						
		ひじきのゆり煮	油揚げ ひじき		人参 さやいんげん れんこん	しらたき きび砂糖 サラダ油						
		豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		人参 ほうれん草 長葱							
29 (火)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう / 豚肉		トマト缶 人参 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 マーガリン サラダ油		654	19.8	21.5	1.75	
		すき昆布サラダ	昆布		人参 キャベツ レモン果汁	春雨 きび砂糖 ごま サラダ油						
		みかん			みかん							
30 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう /			コッペパン		700	23.3	22.4	2.10	
		鯖のクリーム煮	豆乳 鯖 牛乳		人参 玉葱 しめじ	マカロニ 小麦粉 さつまいも バター サラダ油						
		バジルドレッシングサラダ			小松菜 人参 キャベツ きゅうり	ごま サラダ油						
		かぼちゃプリン			かぼちゃ	砂糖 粉あめ						
31 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			米 麦		578	28.8	18.4	2.11	
		メルルーサのごまだれ焼き	メルルーサ		生姜	きび砂糖 ごま						
		おひたし			小松菜 キャベツ もやし							
		けの汁	豆腐 高野豆腐 みそ 油揚げ		人参 ごぼう 大根	じゃが芋 こんにゃく						
		カシューナッツ				カシューナッツ						

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補料\*の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量

603

26.0

20.4

2.30

## ～郷土料理～

郷土料理(きょうどりょうり)は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。今月は給食の献立に、二つ郷土料理を取り入れています。



### <けんちん汁>

10/23に実施予定

大根やにんじんの野菜を油で炒めてから煮込む料理です。神奈川県の大根寺で食べられていた「けんちん汁」が、いつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。けんちん汁には豆腐を崩して入れますが、そのきっかけは大根寺の初代住職が、修行僧が落としてしまった豆腐を拾い集めて洗い、汁の中に入れてのことからという逸話が残っています。

### <けの汁>

10/31に実施予定

青森県の津軽地方の代表的な郷土料理です。由来については津軽の方言で「粥」を「け」と呼ぶことから「粥の汁」とされるなど、諸説あります。米が貴重だった時代に刻んだ具材を米に見立てて食べたといわれます。たくさん根菜などを細かく刻んで作った汁物です。

