



よていこんだてひょう



令和7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	I材料*	たんぱく しつ	ししつ	しょうゆ・ みそ・かつ りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる		Kcal	g	g
1 (水)	○	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	569	25.2	20.8	2.29
		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				
		冷凍パイ		冷凍パイ					
		煮干し 小魚	煮干し						
2 (木)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	577	24.9	20.1	2.38
		鮭のクリーム煮	大豆 豆乳 鮭 牛乳	人参 玉葱 しめじ	マカロニ 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油				
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ もやし レモン果汁	きび砂糖 サラダ油				
		ひとくちマンゴーゼリー			ゼリー				
3 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	569	24.7	20.1	1.90
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でん粉 大豆油				
		キャベツとごまつなの和え物		小松菜 人参 キャベツ	きび砂糖				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油				
		炒り大豆	大豆						
6 (月)	○	さといも御飯	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉	さやいんげん	米 麦 さといも きび砂糖 サラダ油	683	26.4	27.1	2.35
		さんまのおろしポン酢かけ	秋刀魚	生姜 大根 にんにく レモン果汁	でん粉 きび砂糖 大豆油				
		ごまみそ和え	みそ	人参 ほうれん草 もやし	砂糖 ごま				
		うずらの卵入りすまし汁	豆腐 うずら卵	人参 長葱 白菜					
		お月見ゼリー		マスカット果汁	砂糖 水あめ				
7 (火)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう／		胚芽パン	593	28.3	18.6	2.39
		たらこのバーベキューソース	鯖	にんにく 長葱 レモン果汁 りんご缶	でん粉 砂糖 サラダ油				
		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				
		りんご		りんご					
8 (水)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ 大豆 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	674	21.9	22.8	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				
		冷凍みかん		冷凍みかん					
9 (木)	○	上海焼きそば	ぎゅうにゅう／ 豚肉	小松菜 人参 キャベツ きくらげ	中華めん ごま油 サラダ油	575	27.7	23.1	2.13
		豆腐とたまごの中華スープ	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				
		炒り大豆	大豆						
10日 全校徒歩遠足のため 給食なし									
14 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	595	27.0	17.2	2.17
		鰯の味噌煮	みそ 鰯	生姜 長葱	きび砂糖				
		キャベツのゆず和え		小松菜 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	さといも こんにゃく サラダ油				
		柿		柿					
15 (水)	○	キムタクごはん	ぎゅうにゅう／ 豚肉	たくあん漬 長葱 キムチ	米 麦 サラダ油	631	22.1	18.7	2.39
		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				
		アーモンド			アーモンド				
16 (木)	○	セルフカレーミートサンド	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉 鶏肉	玉葱 にんにく	コッペパン でん粉 サラダ油	618	28.4	24.7	2.39
		ごぼうサラダ		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ジュ	いんげん豆 豆乳 ベーコン 牛乳	人参 セロリー 玉葱	米粉 じゃが芋 サラダ油				
		カシューナッツ			カシューナッツ				
17 (金)	○	肉うどん	ぎゅうにゅう／ みそ 油揚げ 豚肉	小松菜 人参 玉葱 長葱 えのきたけ	うどん サラダ油	648	28.7	26.2	2.29
		大豆と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉	人参 さやいんげん ごぼう 生姜	きび砂糖 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				
		煮干し 小魚	煮干し						

～お月見献立～
お月見には、いもや豆、だ
んごなどをお供えし、秋の実
りへの感謝と豊作を願う意
味があります。

～10/10 目の愛護デー～
目の疲労回復に効果のある、
アントシアニンを多く含んだ
ブルーベリーを使った、「ブ
ルーベリーケーキ」を作ります。



よていこんだてひょう



令和7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	I類*	たんぱく しつ	ししつ	しょうじょう りよう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
20 (月)	○	秋の香り御飯	ぎゅうにゅう／ 油揚げ	人参 しめじ	米 麦 きび砂糖 栗	575	30.8	18.6	2.36
		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					
		黒糖ピーンズ	大豆		黒砂糖				
21 (火)	○	マーボーどうふ丼	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 サラダ油	574	24.6	19.2	2.35
		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 きくらげ えのきたけ	でん粉 サラダ油				
		冷凍パイ		冷凍パイ					
22 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	585	28.1	14.9	2.10
		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				
		五目きんぴら	さつま揚げ	人参 ごぼう れんこん	こんにゃく きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		真だくさんの味噌汁	豆腐 みそ 油揚げ	小松菜 人参 大根 長葱 白菜	じゃが芋				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
23 (木)	○	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	617	23.1	20.8	2.17
		中華サラダ		人参 きゅうり もやし	春雨 ごま ごま油				
		ワンタンスープ	鶏肉	小松菜 長葱 きくらげ	ワンタンの皮				
		スイートポテト	牛乳		さつま芋 砂糖 生クリーム バター				
		大豆が魚	大豆 煮干し						
24 (金)	○	黒パン	ぎゅうにゅう／		黒糖パン	621	27.1	23.1	2.25
		さといものグラタン	レンズ豆 豆腐 みそ 豚肉 チーズ	玉葱	さといも 米粉 パン粉 サラダ油				
		ひじきのマリネ	ひじき	人参 きゅうり 大根	砂糖 サラダ油				
		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					
		カシューナッツ			カシューナッツ				
27 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	603	25.7	20.1	2.05
		鰯の蒲焼き	鰯	生姜	でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油				
		磯香あえ	のり	小松菜 人参 キャベツ もやし					
		豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	人参 ほうれん草 玉葱 長葱					
		りんご		りんご					
28 (火)	○	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	586	22.7	22.5	2.32
		ポークピーンズ	いんげん豆 豚肉 ベーコン	トマト缶 人参 トマトピューレ 玉葱 にんにく バセリ	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				
		アーモンド			アーモンド				
29 (水)	○	ペンネアラビアータ	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 ペンネ 砂糖 オリーブ油	646	31.2	20.2	2.38
		きびなごのかりかりフライ	きびなご		米粉パン粉 じゃが芋 でん粉 砂糖 大豆油				
		ハーマスト ドレッシングサラダ		小松菜 人参 キャベツ きゅうり	はちみつ ごま サラダ油				
		コーンスープ	豆乳	玉葱 コーン缶 バセリ	でん粉				
		みかん		みかん					
30 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	586	28.6	20.0	2.12
		鶏肉の塩麹焼き	鶏肉						
		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				
		大豆が魚	大豆 煮干し						
31 (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	643	26.1	22.5	2.13
		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				
		かぼちゃのカップケーキ	牛乳	かぼちゃ	ミックス粉 はちみつ バター				
		炒り大豆	大豆						

※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類*の20～30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量

608

26.3

21.0

2.22