

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補* し Kcal	たんぱく g	ししつ g	じょくさん そとう 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のになる					
1 (水)	○	ツナピラフ	きゅうにゅう／ ツナ	ビーマン 赤ビーマン 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	こま サラダ油				
	○	トマトと鶏のスープ	豚肉 卵	トマト缶 人参 ほうれん草 玉葱	でん粉				
	○	冷凍パイナップル		冷凍パイナップル					
	○	小魚	煮干し						
2 (木)	○	コッペパン	きゅうにゅう／		コッペパン	577	24.9	20.1	2.38
	○	鰯のクリーム煮	大豆 豆乳 鮭 牛乳	人参 玉葱 しめじ	マカロニ 小麦粉 ジャガイモ 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	きゅうにゅう／		米 麦	569	24.7	20.1	1.90
	○	しゃらもの唐揚げ	しゃらも		でん粉 大豆油				
	○	キャベツとこまつの和え物		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						
4 (月)	○	さといも御飯	きゅうにゅう／ 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				
5 (火)	○	胚芽パン	きゅうにゅう／		胚芽パン	593	28.3	18.6	2.39
	○	たらのバーベキューソース	鰯	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					
6 (水)	○	ポークカレーライス	きゅうにゅう／ 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
	○	さき昆布サラダ	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					
	○	上海焼きそば	きゅうにゅう／ 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				
7 (木)	○	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	575	27.7	23.1	2.13
	○	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	きゅうにゅう／		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	きゅうにゅう／ 豚肉	たくあん漬け 長葱 キムチ	米 麦 サラダ油	631	22.1	18.7	2.39
	○	チャブチエ	豚肉	小松菜 人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく	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	きゅうにゅう／ 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				
	○	カシューなツツ			カシューなツツ				
17 (金)	○	肉うどん	きゅうにゅう／ 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
	○	大豆と鶏肉の日辛煮	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				
	○	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、アントシアニンが多く含んだブルーベリーを使った、「ブルーベリーケーキ」を作りました。

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補材 ^一	たんぱく しつ	ししつ りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる	Kcal	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
		鯛のバター醤油焼き	鯛		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				
		黒糖ピーナッツ	大豆		黒砂糖			
21 (火)	○	マーポーどうふ丼	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 えのきだけ	でん粉 サラダ油			
		冷凍パイン		冷凍パイン				
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			
		貝だくさんの味噌汁	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 ビーマン 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		さつまいも 砂糖 生クリーム バター			
		大豆小魚	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			
		磯旨あえ	のり	小松菜 人参 キャベツ もやし				
		豆腐のみぞ汁	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)	○	ベンヌアラビータ	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉	トマト缶 人参 ビーマン 玉葱 にんにく レモン果汁	小麦粉 ベンヌ 砂糖 オリーブ油	646	31.2	20.2 2.38
		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 砂糖 大豆油			
		パンヌード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			
		大豆小魚	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 ビーマン 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 (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g 仍未満です。

平均栄養量

608 26.3 21.0 2.22

～旬の食材 栗～
 栗の生産量は、茨城県が第一位です。今日は旬の栗をじめじを使った混ぜご飯です。秋の味覚を楽しみましょう。

3年生は校外学習のため、給食はありません。

～郷土料理 けの汁～
 青森県の津軽地方の郷土料理で、たくさんの根菜などを細かく刻んで作った汁です。1年生は校外学習のため、給食はありません。

～ハロウィン～
 ハロウィン柄のカップで、手作りのかぼちゃのカップケーキを作ります。