

# 10月よていこんだてひょう

令和7年

柏市立光ヶ丘小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー Kcal	たんぱく g	しあわせの g	じょくせん さとこう りょう
1 (水)	○	スパゲティナポリタン あおだいり 青大豆とひじきのマリネ もちもちパン 小魚	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉 ベーコン チーズ 青大豆 ひじき チーズ 牛乳 煮干し	人参 ピーマン トマトピューレ トマトペースト 玉葱 にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉葱 いかはどんどん色がわかる! いかは、生きている時やれたたりの時は白く透明で、それ で時間がたつと赤や茶色になります。さらに時間がたつとまた 白くなります。貰う時は、よく見て選ぶようにします。	スパゲティ サラダ油 砂糖 きび砂糖 サラダ油 白玉粉 ミックス粉 砂糖	590	28.3	16.6	2.41
2 (木)	○	ご飯 いかのかりん揚げ のりえ 根菜ときのこのみそ汁	ぎゅうにゅう/ いか 生姜 のり 小松菜 油揚げ みそ	生姜 人参 キャベツ もやし 人参 大根 長葱 えのき茸 ぶなしめじ	米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油 きび砂糖 じゃが芋 こんにゃく ごま油	563	26.4	14.9	2.31
3 (金)	○	胚芽パン 秋味のクリームシチュー わかめとコーンのサラダ 小魚	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 牛乳 チーズ ひよこ豆 わかめ 煮干し	人参 プロッコリー 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	胚芽パン 小麦粉 さつま芋 生クリーム バター サラダ油 サラダ油	604	24.6	23.7	2.67
6 (月)	○	さんまごはん さんま 野菜の香味和え 月見汁 みかん	ぎゅうにゅう/ 鮭刀魚 のり みそ 鶏肉	生姜 人参 キャベツ きゅうり もやし 小松菜 人参 ごぼう 大根 長葱	米 麦 でん粉 砂糖 大豆油 きび砂糖 ごま油 サラダ油 白玉餅 こんにゃく サラダ油 みかん	607	19.6	18.3	2.09
7 (火)	○	肉みそバーガー <sup>11月</sup> じゃが芋のガーリックソテー <sup>11月</sup> キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉 豚肉	人参 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく 人参 玉葱 コーン缶 にんにく バセリ	コッペパン パン粉 でん粉 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 砂糖 サラダ油	580	27.3	20.6	2.85
8 (水)	○	ご飯 さけの香味焼き 五目きんぴら 豚汁	ぎゅうにゅう/ 鰯 豚肉 豆腐 みそ 豚肉	生姜 にんにく 長葱 人参 ごぼう れんこん 人参 大根 長葱	米 麦 砂糖 ごま油 サラダ油 無機質(ミネラル)や体内に よいあぶら、ビタミンEなど が豊富です。くるみ、く りなどもいですね。 こんにゃく きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく サラダ油	578	29.0	15.9	2.54
9 (木)	○	ドライ豆カレー かぶとポテトのスープ みかん	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 ひよこ豆 豚肉 ベーコン	トマト缶 人参 玉葱 にんにく かぶ(集) 人参 かぶ 玉葱	米 麦 サラダ油 テミグラスソース じゃが芋	598	24.5	14.0	2.16
10 (金)	○	チゲ豆腐丼 卵とコーンの中華スープ(卵) アセロラゼリー	ぎゅうにゅう/ みそ 豆腐 豚肉 ベーコン 卵	にら 人参 生姜 玉葱 にんにく 白菜 キムチ 小松菜 玉葱 コーン缶	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま ごま油 でん粉 サラダ油 アセロラゼリー	607	24.2	15.7	2.46
14 (火)	○	ジャージャーうどん かぶのナムル さつまいもの米粉ケーキ	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 みそ 豚肉 牛乳	人参 ピーマン きゅうり 生姜 玉葱 にんにく 長葱 かぶ(集) 人参 かぶ キャベツ にんにく	うどん きび砂糖 ごま油 サラダ 油 きび砂糖 ごま油 サラダ油 米粉 ミックス粉 さつま芋 きび砂糖 バター サラダ油	609	21.9	22.4	2.43
15 (水)	○	とり飯 カレー肉じゃが 小松菜と麸のみそ汁 りんご アーモンド小魚	ぎゅうにゅう/ とり 豚肉 豚肉 みそ 小松菜	人参 ごぼう 生姜 人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸 小松菜 玉葱 えのき茸	米 麦 きび砂糖 ごま サラダ油 じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 麸 りんご アーモンド	598	23.0	15.6	2.53
16 (木)	○	ココア揚げパン きのこのボトフ ごぼうのごまサラダ 炒り大豆	ぎゅうにゅう/ 豚肉	かぶ(集) 人参 かぶ セロリー 玉葱 にんにく ぶなしめじ 人参 キャベツ きゅうり ごぼう コーン缶	コッペパン 大豆油 ミルクココア じゃが芋 サラダ油 きび砂糖 ごま 砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく サラダ油	593	22.1	21.2	2.33
17 (金)	○	ご飯 さばのみそ煮 小松菜の煮びたし 豚汁 ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう/ 鰯 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	生姜 長葱 梅干し 小松菜 人参 もやし 干し椎茸 人参 大根 長葱	米 麦 きび砂糖 きび砂糖 砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく サラダ油 ゼリー	641	27.9	20.5	3.01
20 (月)	○	チキンライスクリームソースかけ ポテトスープ りんご	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン りんご	うおれん草 玉葱 コーン缶 マッシュルーム 小松菜 キャベツ 玉葱	米 麦 小麦粉 じゃが芋 生クリーム リーム バター サラダ油 じゃが芋	628	22.5	20.5	2.71
21 (火)	○	ご飯 さけのみそ焼き 大豆の磯煮 たぬき汁 黒糖アーモンド	ぎゅうにゅう/ 鰯 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	生姜 にんにく 長葱 人参 干し椎茸 人参 長葱 長葱 えのき茸	米 麦 きび砂糖 ごま サラダ油 しらたき きび砂糖 サラダ油 でん粉 こんにゃく サラダ油 きなこ 黒砂糖 アーモンド	607	30.0	20.6	1.91

# 10月よていこんだてひょう

柏市立光ヶ丘小学校

令和7年

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	しつ しき じょく
22 (水)	O	チャンポンうどん <small>秋野菜の煮物</small>	ぎゅうにゅう／ いか 豚肉	小松菜 人参 キャベツ コーン缶 長葱 もやし 千し椎茸	うどん ごま ごま油 <small>里芋 こんにゃく きび砂糖 葉サラダ油</small>	605	25.4	19.4	2.73	
23 (木)	O	抹茶チョコケーキ <small>炒り大豆</small>	牛乳 大豆	メルルーサってどんな魚？	ミックス粉 グラニュー糖 バター チョコレート	603	27.0	16.3	2.41	
24 (金)	O	テーブルロール <small>チリコンカン</small>	ぎゅうにゅう／	人参 グリンピース 玉葱 にんにく	テーブルロール	653	25.8	20.3	2.61	
27 (月)	O	ご飯 <small>のりの佃煮(手作り)</small> <small>ししゃもの磯辺揚げ</small> <small>根菜のごまサラダ</small> <small>けんちん汁</small>	ぎゅうにゅう／ のり 青のり 人参 豆腐	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 にんにく 人参 たけのこ 千し椎茸 キャベツ きゅうり ごぼう 人参 大根 長葱	ワンタンの皮 砂糖 ごま油 <small>大豆油 サラダ油</small> さつまいも きび砂糖 ごま 里芋 こんにゃく ごま油	607	25.0	19.6	1.90	
28 (火)	O	ねぎ豚挽麩炒飯 <small>豆腐のチリソース煮</small> <small>中華卵スープ(卵)</small> <small>みかん</small>	ぎゅうにゅう／ 豚肉 豆腐 いか 鶏肉	人参 グリンピース たけのこ 千し椎茸 チンケン葉 人参 生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム 小松菜 人参 生葱 コーン缶	米 麦 ごま油 サラダ油 <small>でん粉 きび砂糖 サラダ油 チリソース</small> でん粉 ごま油	571	24.6	17.2	2.80	
29 (水)	O	菜飯 <small>さわらの西京焼き</small> <small>五目豆</small> <small>すいとん汁</small>	ぎゅうにゅう／ みそ 鮭 大豆 油揚げ 茄子 豚肉	生姜 ゆず果汁 人参 だけのこ 千し椎茸 小松菜 人参 大根 白菜 千し椎茸	米 麦 ごま油 サラダ油 <small>でん粉 きび砂糖 サラダ油</small> こんにゃく きび砂糖 サラダ油 すいとん ごま油	638	29.7	20.0	2.68	
30 (木)	O	ポークカレーライス <small>ベジタブルスープ</small> <small>かぼちゃプリン</small>	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 ジャガイモ バター サラダ油 チャツネ	677	21.4	20.7	2.23	
31 (金)	O	ゴリラタイ シュル <small>(塩つけうどん)</small> <small>ホーショル(揚げぎょうざ)</small> <small>ヨーグルト</small>	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 こねぎ キャベツ 生姜 玉葱 にんにく	うどん ジャガイモ サラダ油	592	24.8	24.8	2.21	

\*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、糖質相当量/2g(未満)。

## 新米の季節です！

米は水から炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質(ミネラル)、ビタミンB<sub>1</sub>も含んでいます。



## 秋の味覚をかみしめよう！～かむことの4大効果～

### 消化を助ける！

よくかむことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助けるはたらきをもつだ液とよく混ざることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。



### 太りすぎを防ぐ！

よくかむことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます。



### 脳のはたらきを高める！

よくかむことで脳への血流がよくなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。



### むし歯を予防する！

よくかむことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にするだ液がよく出ます。食後の歯磨きを忘れずにしっかり行いましょう。



## ご飯、こんなところがにじゅうまる〇！

◎粒なのでよくかむ習慣がつく！	◎ゆっくり消化・吸収される！	◎量のわりにはヘルシー！	◎どんな料理にもよく合う！

粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。  
米の周りは硬い細胞壁で囲まれているため、消化吸収がゆるやか。太りすぎや糖尿病の予防にも役立ちます。  
お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ご飯は、量のわりにはカロリーの低い食品です。  
和洋中、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をとても豊かにしています。