

# 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) おもに体をつくるものになる	みどり (Green) おもに体の調子を整えるものになる	きいろ (Yellow) おもにエネルギーのもとになる	1 キ ー ル	たん ぱ く し つ	し つ	し ょ く し ょ ん そ う じ ょう
1 (水)	○	スパゲティナポリタン 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 チーズ 牛乳 煮干し	人参 ビーマン 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  いかはどんな色かわかる!? いかは、生きている時やとれたばかりの時は白く透明で、とれ て時間がたつと赤や茶色に変わります。さらに時間がたつとまた 白くなります。煮う時には、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และ 根菜ときのこのみそ汁	ぎゅうにゅう/ いか のり 油揚げ みそ	生薑 小松菜 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 ブロッコリー 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 小松菜 さつまい 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 野菜の香味和え 月見汁 みかん	ぎゅうにゅう/ 秋刀魚 のり みそ 鶏肉	生薑 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 みかん	米 麦 でん粉 砂糖 大豆油 きび砂糖 ごま油 サラダ油 白玉粉 こんにゃく サラダ油	607	19.6	18.3	2.09
7 (火)	○	肉みそバーガー じゃが芋のガーリックソテー 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 ベーコン	人参 ビーマン 生薑 玉葱 にんにく 人参 玉葱 コーン缶 にんにく パセリ 人参 キャベツ 玉葱	コッパパン 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/ 鯉 豚肉 豆腐 みそ 豚肉	生薑 人参 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 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 (葉) 人参 かぶ 玉葱 みかん	米 麦 サラダ油 デミグラスソー 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	人参 生薑 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 のり 牛乳	人参 ビーマン きゅうり 生薑 玉葱 にんにく 長葱 たけのこ 干し椎茸 かぶ (葉) 人参 かぶ キャベツ にんにく さつまいも	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 さつまい 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 小松菜と麩のみそ汁 りんご アーモンド小魚	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 豚肉 みそ 煮干し	人参 ごぼう 生薑 人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸 小松菜 玉葱 えのき茸 りんご	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 麩 アーモンド	598	23.0	15.6	2.53
16 (木)	○	ココア揚げパン きのこのポトフ ごぼうのごまサラダ 炒り大豆	ぎゅうにゅう/ 豚肉 大豆	かぶ (葉) 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	コッパパン ミルクココア じゃが芋 サラダ油 きび砂糖 ごま	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/ みそ 鯖 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	生薑 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 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	人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶 マッシュルーム 小松菜 キャベツ りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 生ク 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 大豆の燗煮 たぬき汁 黒糖アーモンド	ぎゅうにゅう/ みそ 鯖 青大豆 ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉	生薑 にんにく 長葱 人参 干し椎茸 人参 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 でん粉 黒砂糖 アーモンド	607	30.0	20.6	1.91

令和7年		10月よていこんだてひょう				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)	1人1日 キー	たんぱく しつ	しつ	しょうじょう さうとう りょう	
			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	
22 (水)	○	チャンポンうどん 秋野菜の煮物 抹茶チョコケーキ 炒り大豆	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 牛乳 大豆	小松菜 人参 キャベツ コーン缶 長葱 もやし 干し椎茸 人参 ごぼう れんこん ぶなしめじ メルルーサってどんな魚？ たらの科で、ニュージーランドなど でとれます。フライやムニエル、煮魚な どにして食べることができ、結核でも白 身魚のフライなどで提供しています。	うどん ごま ごま油 里芋 こんにゃく きび砂糖 栗 サラダ油 ミックス粉 グラニュー糖 バター チョコレート	605	25.4	19.4	2.73	
23 (木)	○	ご飯 メルルーサのから揚げねぎソース 切干大根の旨煮 呉汁	ぎゅうにゅう／ メルルーサ 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	生姜 生姜 にんにく 長葱 レモン果汁 人参 さやえんどう 切干大根 干し椎茸 人参 ごぼう 大根 長葱	ご飯 麦 小麦粉 でん粉 きび砂糖 大豆油 きび砂糖 サラダ油 里芋	603	27.0	16.3	2.41	
24 (金)	○	テーブルロール チリコンカン パリパリ元気サラダ ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう／ ひよこ豆 レンズ豆 いんげん豆 鶏肉	人参 グリンピース 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 にんにく	テーブルロール 小麦粉 じゃが芋 オリーブ油 ワナンの皮 砂糖 ごま油 大豆油 サラダ油 ゼリー	653	25.8	20.3	2.61	
27 (月)	○	ご飯 のりの佃煮(手作り) ししゃもの磯辺揚げ 根菜のごまサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう／ のり 鶏肉 豆腐 油揚げ	人参 キャベツ きゅうり ごぼう 人参 大根 長葱	ご飯 麦 砂糖 小麦粉 小麦粉 でん粉 大豆油 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)	○	ねぎ豚塩鶏炒飯 豆腐のチリソース煮 中華卵スープ(粥) みかん	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 豆腐 いか 卵	人参 グリンピース たくあん漬 長葱 干し椎茸 チンゲン菜 人参 生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム 小松菜 人参 玉葱 コーン缶	麦 麦 小麦粉 サラダ油 でん粉 きび砂糖 サラダ油 チリソース でん粉 ごま油	571	24.6	17.2	2.80	
29 (水)	○	菜飯 さわらの西京焼き 五目豆 すいとん汁	ぎゅうにゅう／ みそ 鶏 大豆 油揚げ 昆布 鶏肉	菜めしの素 生姜 ゆず果汁 人参 たけのこ 干し椎茸 小松菜 人参 大根 白菜 干し椎茸	ご飯 麦 小麦粉 砂糖 サラダ油 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)	○	ポークカレーライス ベジタブルスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 チーズ	人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく かぼちゃ キャベツ 玉葱 コーン缶 マッシュルーム	小麦粉 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 チャツネ かぼちゃプリン	677	21.4	20.7	2.23	
31 (金)	○	グリルタイ シュル (塩つけうどん) ホーショル (揚げぎょうざ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 餃子 ヨーグルト	人参 こねぎ キャベツ 生姜 玉葱 にんにく モンゴル料理献	うどん じゃが芋 サラダ油 大豆油	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。						平均栄養量	607	25.2	19.0	2.45

※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1人1日の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

## 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>も含まれています。



ご飯、こんなところがにじゅうまる ○！			
○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、日本の食文化をもよく表しています。

## 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唾液とよく混ぜることで、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、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯みがきも忘れずに行いましょう。

