

令和7年

10月 のよていこんだてひょう



今月の目標!

たべもの  
食べ物のはたらきを考えよう

かんが

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく g	しつ g	しょくしん りょう g
1 (水)	○	ごはん さわらのゆず味噌かけ 切りほじだいこんの煮物 けんちん汁 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ みて さわら 油揚げ 高野豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 大豆 煮干し	おもに体をつくるもとになる 生姜 ゆず果汁 人参 切干し大根 干し椎茸 ごぼう 大根 長葱 人参 里芋 サラダ油	おもにエネルギーのもとになる でん粉 砂糖 砂糖 サラダ油 里芋 サラダ油	615	31.2	18.4	2.34
2 (木)	○	ごもくとうふどん 五目豆腐丼 かぼちゃのみぞ汁 フルーツあえ	ぎゅうにゅう／豆腐 豚肉 みそ 豆腐 みそ 卵	人参 さやいんげん ごぼう 生姜 たけのこ 玉葱 長葱 小松菜 人参 かぼちゃ 長葱 玉葱 白菜	米 麦 でん粉 砂糖 サラダ油 砂糖 お麸 里芋 でん粉 砂糖	597	21.7	14.5	2.04
3 (金)	○	ごはん のり佃煮 治部煮 かきたまみぞ汁 みかん	ぎゅうにゅう／ のり 鶏肉 豆腐 みそ 卵		米 麦 砂糖	584	24.5	13.5	2.02
6 (月)	○	ごはん たらの香味焼き 白滝の有馬煮 里芋のみぞ汁 月見きなこだんご	ぎゅうにゅう／ たら 豚肉 みそ きな粉	生姜 長葱 人参 長葱 小松菜 玉葱 ぶなしめじ	米 麦 ごま しらたき 砂糖 里芋 白玉餅 砂糖	598	25.9	12.0	1.84
7 (火)	○	味噌ラーメン 揚げ餃子 ペリ辛和え こさかな 小魚アーモンド	ぎゅうにゅう／大豆ミート みそ 豚肉 (豚肉) 小松菜 人参 キャベツ 煮干し	にら 人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし (キヤベツ たまねぎ にら にんにく しょうが) 小松菜 人参 キャベツ	中華麺 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 (餃子の皮 でん粉 ごま油 砂糖) 砂糖 アーモンド	580	26.0	22.3	2.84
8 (水)	○	ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ もやしとコーンのごまあえ なめこのみぞ汁 いり大豆	ぎゅうにゅう／油揚げ ひじき 鶏肉 青のり ししゃも キヤベツ コーン缶 もやし 豆腐 みそ 大豆	人参 さやいんげん ごぼう キヤベツ コーン缶 もやし 小松菜 長葱 なめこ	米 麦 砂糖 サラダ油 米粉 でん粉 大豆油 砂糖 ごま 砂糖	573	25.1	21.3	2.42
9 (木)	○	ごはん 麻婆豆腐 たまご入り野菜スープ ぶどうザリー	ぎゅうにゅう／ 豆腐 みそ 豚肉 わかめ 卵 アガー	にら 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸 人参 玉葱 もやし ぶどうジュース	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖	599	25.5	18.5	1.90
10 (金)	○	チキンピラフ マカロニスープ ブルーベリージャムケーキ	ぎゅうにゅう／鶏肉 ベーコン 牛乳	トマトピューレ トマトペースト 玉葱 コーン缶 グリンピース かぶ(葉) 小松菜 人参 かぶ ブルーベリージャム	米 麦 サラダ油 マカロニ ミックス粉 砂糖 バター サラダ油	619	21.4	16.7	2.06
13 (月)		スポーツの日							
14 (火)	○	にく肉そぼろ丼 小松菜のじゃこ炒め 白菜のみぞ汁 りんご	ぎゅうにゅう／大豆 鶏肉 油揚げ しらす干し 豆腐 みそ わかめ	人参 グリンピース 生姜 玉葱 小松菜 キヤベツ 白菜 ぶなしめじ りんご	米 麦 砂糖 サラダ油 砂糖 ごま油 砂糖	586	24.2	18.1	2.06
15 (水)	○	コッペパン シイラのトマトソースがけ いんげん豆のサラダ コーンスープ みかん	ぎゅうにゅう／ しいら チーズ いんげん豆 みそ 牛乳		コッペパン トマト缶 ピーマン 玉葱 キャベツ きゅうり 玉葱 小松菜 人参 玉葱 コーン缶 マッシュルーム みかん	619	27.4	20.2	2.66
16 (木)	○	ごはん いわしのねぎ味噌焼き のりええ 大根のみぞ汁 きなこ大豆	ぎゅうにゅう／ みそ いわし のり 豆腐 油揚げ みそ 大豆 きな粉		米 麦 砂糖 人参 ほれん草 キヤベツ もやし 大根 長葱 砂糖	602	28.7	19.9	2.08
17 (金)	○	ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ 炒りアーモンド	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉 鶏肉		米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 ワンタンの皮 アーモンド	574	23.6	17.4	1.98
18 (土)	○	ドライカレー チキンヌードルスープ アップルゼリー いり大豆	ぎゅうにゅう／高野豆腐 豚肉 鶏肉 アガー <sup>アガー</sup> 大豆	人参 きゅうり 生姜 玉葱 にんにく レーズン 小松菜 人参 セロリー 玉葱 コーン缶 マッシュルーム りんごジュース	米 麦 バター サラダ油 スパゲティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油 砂糖	610	22.8	15.3	1.98

目の愛護デー献立

令和7年

10月 のよていこんだてひょう



今月の目標!

たべもの  
かんが  
食べ物のはたらきを考えよう

柏市立富勢西小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Iエネルギー	たんぱく質	しつ	しつくさん
			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	りょう
20(月) 振替休業日:18日(土)音楽発表会・ときわぎ祭									
21(火)	○	コッペパン ポークピーンズ 揚げごぼうサラダ りんご	ぎゅうにゅう/ いんげん豆 豚肉	トマト缶 人参 トマトピューレ グリーンピース 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり ごぼう レモン果汁 りんご	コッペパン じゃが芋 砂糖 生グリーム サラダ油 でん粉 砂糖 ごま サラダ油	581	23.6	19.4	2.15
22(水)	○	ごはん さばの味噌煮 からし和え けんちん汁	ぎゅうにゅう/ みそ さば	生姜 長葱 小松菜 キャベツ もやし	米 麦 砂糖 砂糖	599	28.8	16.8	2.24
23(木)	○	キムタク炒飯 ポテト春巻き 豆腐の中華たまごスープ みかん	ぎゅうにゅう/豚肉 豚肉 チーズ 豆腐 わかめ 卵	小松菜 人参 たくあん漬け にんにく 長葱 キムチ 人参 長葱 もやし	米 麦 ごま油 サラダ油 小麦粉 春巻きの皮 じゃが芋 サラダ油 ごま ごま油 みかん	623	25.4	21.1	2.38
24(金)	○	さんま御飯 筑前煮 小松菜のみぞ汁 青のり大豆	ぎゅうにゅう/さんま 鶏肉 みそ わかめ 大豆 青のり	生姜 人参 さやいんげん ごぼう たけのこ 小松菜 長葱 えのき茸	米 麦 でん粉 砂糖 ごま サラダ油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油 砂糖	635	25.2	22.0	2.03
27(月)	○	ごはん 唐揚げの油淋ソース もやしの中華風サラダ わかめスープ 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 わかめ 大豆 煮干し	こねぎ 生姜 玉葱 にんにく 小松菜 人参 もやし きくらげ 人参 玉葱 えのきだけ	米 麦 米粉 でん粉 砂糖 サラダ油 春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 じゃが芋	573	26.2	14.9	2.25
28(火)	○	セサミースト グリーンサラダ ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう/ 青大豆 豚肉	小松菜 キャベツ 玉葱 もやし かぶ(葉) 人参 かぶ セロリー 玉葱	食パン 砂糖 ごま マーガリン 砂糖 サラダ油 じゃが芋	613	23.3	25.5	2.20
29(水)	○	ごはん・ごま塩 豚肉と大根の煮物 すまし汁(うずら卵) 源氏豆	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉 豆腐 うずら卵 大豆 青大豆	人参 さやいんげん 生姜 大根 小松菜 玉葱 えのき茸	米 麦 ごま じゃが芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油 でん粉 砂糖 サラダ油	597	24.9	18.9	1.98
30(木)	○	スペゲティ大豆ソース 千切り野菜スープ かぼちゃマフィン 小魚	ぎゅうにゅう/大豆 高野豆腐 みそ 豚肉 牛乳	ピーマン トマトピューレ 生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸 チングゲン菜 人参 キャベツ セロリー 玉葱 かぼちゃ 人参	スペゲティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油 サラダ油 ミックス粉 砂糖 はちみつ バター チョコレート	602	25.0	19.6	2.23
31(金)	○	ごはん 手作りひじきふりかけ(ゆかり) さけのバターしょうゆ焼き おひたし さつまいも入りけんちん汁 かき	ぎゅうにゅう/ ひじき さけ 小松菜 人参 キャベツ もやし 人参 こぼう 長葱 柿	ゆかり粉 バター	米 麦 砂糖 ごま バター	598	26.2	17.2	2.22

※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未満です。

※10月7日(火) 提供予定「揚げギョーザ」の原材料は、( )で表示しています。一部に豚肉・大豆・小麦・ごまを含みます。

