



10月 きゅうしよくよていこんだてひょう



※調理場の給食実施日の献立表です。各学校が振替休業等で給食の無い日にも献立が記載されていますのでご了承ください 令和8年度 四街道市立北部学校給食共同調理場

ひづけ	ぎゅうにゅう	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょうとそのはたらき		
				あか	みどり	き
				からだをつくるもとになる	からだのちょうしをとのえるもとになる	エネルギーのもとになる
1 (木)		ごはん ハンバーグきのこソース やさいスープ ビーンズサラダ	659 22.0 22.2 1.7	ぶたにく とりにく きゅうにゅう ベーコン えんどうまめ ひよこまめ レッドキドニー	にんじん えのきたけ こまつな しめじ たまねぎ きゅうり えだまめ	こめ マヨネーズ じゃがいも さつまいも さとう
2 (金)		ごはん メンチカツ しらたまじる ひじきのいりに	627 21.6 18.8 2.1	ぶたにく きゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいず	にんじん ごぼう こまつな ながねぎ キャベツ	こめ サラダあぶら しらたまもち さといも さとう
5 (月)		ごはん あじマスタートパンこやき ぐだくさんポトフ スパゲッティサラダ	644 23.9 21.3 1.7	あじ たいす きゅうにゅう ぶたにく たまねぎ ウインナー かぶ セロリ とりにく きゅうり	にんじん キャベツ たまねぎ かぶ セロリ きゅうり	こめ サラダあぶら パンこ マヨネーズ じゃがいも スパゲッティ
6 (火)		きなこあげパン ミネストローネ チキンサラダ ひとくちゼリー(1こ)	650 25.1 27.7 2.2	だいず きゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく トマト きゅうり もやし	パン だいずあぶら さとう マーガリン じゃがいも ごまあぶら ゼリー ごま
7 (水)		ごはん ぶたどんのぐ にんじんサラダ ミルクだいがくいも	703 24.4 21.4 1.4	ぶたにく きゅうにゅう だいず スキムミルク ツナ	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが きゅうり セロリ	こめ サラダあぶら さとう だいずあぶら さつまいも
8 (木)		ごはん さわらのてりやき にくどうふ ちぐさあえ	655 30.8 21.1 2.0	さわら きゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ ちくわ	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ほうれんそう ながねぎ しいたけ もやし	こめ ごま さとう サラダあぶら でんぷん ごまあぶら
9 (金)		めのあいごデー キャロットピラフ マカロニグラタン いもっこサラダ ブルーベリータルト	689 20.6 25.4 2.1	とりにく きゅうにゅう だいず マッシュルーム コーン えだまめ きゅうり	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン えだまめ きゅうり	こめ サラダあぶら さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも さつまいも タルト
13 (火)		ごはん たらのおいネーズやき きりぼしだいこんのみそしる ごもくきんぴら	612 28.5 18.2 1.8	たら みそ きゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ぶたにく さつまあげ	パセリ にんにく にんじん きりぼしだいこん こまつな しめじ ごぼう ながねぎ えだまめ	こめ マヨネーズ さつまいも さとう ごまあぶら ごま
14 (水)		ナポリタン コーンフレークチキン コールスローサラダ ぶどうゼリー	656 27.4 25.5 2.3	ウインナー きゅうにゅう だいず チーズ とりにく	にんじん にんにく ピーマン たまねぎ きゅうり トマト マッシュルーム コーン キャベツ	スパゲッティ サラダあぶら さとう マヨネーズ コーンフレーク パンこ ゼリー
15 (木)		ごはん かぼちゃコロッケ さといものみそしる りんごゼリー だいこんとぶたにくのもの	674 25.1 21.1 1.8	とりにく きゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず みそ ぶたにく	かぼちゃ ながねぎ にんじん しょうが こまつな だいこん いんげんまめ しいたけ	こめ だいずあぶら パンこ サラダあぶら さといも さとう ゼリー
16 (金)		むぎごはん もりのきのこカレー チキンナゲット(1こ) ひじきのマリネ	666 22.3 21.2 2.3	とりにく きゅうにゅう だいず ひじき	にんじん にんにく しょうが きゅうり たまねぎ しいたけ しめじ マッシュルーム	こめ サラダあぶら おおむぎ じゃがいも さとう
19 (月)		えひめけんのきょうどりょうり いもたき ごはん さばのみそだれやき いもたき こまつなごまあえ	664 24.3 24.1 2.1	さば きゅうにゅう みそ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こまつな ながねぎ しいたけ もやし	こめ ごま さとう いもち さといも
20 (火)		かやくごはん にくじゃがフライ ぶたしゃぶサラダ チーズ	671 23.5 27.3 2.7	とりにく きゅうにゅう あぶらあげ チーズ だいず ぶたにく	にんじん しめじ ごぼう にんにく しいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり	こめ サラダあぶら パンこ だいずあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう
21 (水)		やきそば いかチリソースフライ スタミナサラダ ごまプリン	677 31.4 28.0 2.6	ぶたにく きゅうにゅう だいず いか とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら パンこ だいずあぶら さとう プリン ごまあぶら
22 (木)		ごはん とりのてりやき たぬきじる のりあえ ハチミツレモンゼリー	682 25.7 17.6 2.0	とりにく きゅうにゅう さつまあげ のり とうふ みそ あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな ごぼう ながねぎ えのきたけ	こめ ごまあぶら さとう サラダあぶら ゼリー
23 (金)		むぎごはん マーボーどうふ やきぎょうざ もやしとハムのナムル	659 27.5 20.1 2.5	とうふ きゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく	にら たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし	こめ ごまあぶら おおむぎ サラダあぶら さとう でんぷん ぎょうざのかわ
26 (月)		ごはん とりにくのしおこうじやき とんじる えだまめとれんこんのあえもの	644 28.4 22.7 1.8	とりにく きゅうにゅう だいず とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん しょうが にんにく ごぼう ながねぎ えだまめ だいこん れんこん コーン	こめ ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま
27 (火)		ごはん にらまんじゅう(1こ) もずくのかきたまじる チャプチェ	626 23.6 18.1 1.6	とりにく きゅうにゅう とうふ もずく たまご ぶたにく だいず	ちんげんさい にら にんじん たまねぎ しいたけ にんにく	こめ さとう サラダあぶら まんじゅうのかわ ごま でんぷん はるさめ ごまあぶら
28 (水)		フレンチトースト ABCスープ やきにくサラダ ヨーグルト	680 26.1 22.8 2.4	とうにゅう きゅうにゅう ベーコン ヨーグルト とりにく ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン こまつな しめじ もやし にんにく しょうが	パン サラダあぶら さとう メープルシロップ ごま マカロニ
29 (木)		ごはん いわしあげだまフライ さつまじる なっとうあえ マスカットゼリー	687 25.0 23.4 1.9	いわし きゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ なっとう	にんじん だいこん こまつな ごぼう はねぎ	こめ だいずあぶら さつまいも ゼリー
30 (金)		ハロウィン ハヤシライス ブロッコリーサラダ パンプキンパイ	677 20.6 23.5 2.0	とりにく きゅうにゅう だいず ツナ とうにゅう	トマト にんにく ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム カリフラワー コーン	こめ サラダあぶら おおむぎ マーガリン こむぎこ さとう パイシート



食材産地情報

米 四街道市・千葉
パン(小麦粉) 千葉・北海道
牛乳 千葉
豚肉 千葉・熊本・群馬
北海道・山形・茨城
鶏肉 岩手
ベーコン ブラジル
ウインナー 千葉・群馬
鮭 アメリカ・ロシア
鯖 韓国
鯖 長崎
鯛 千葉
鰯 タイ・ベトナム
いか ベルー
ツナ タイ
竹輪 北海道
タイ・インド
もずく 沖縄
えんどう豆 ニュージーランド
大豆 宮崎・北海道
ひよこ豆 アメリカ
里芋 千葉・九州
じゃが芋 北海道
さつま芋 千葉・茨城
南瓜 北海道
かぶ 千葉
きゅうり 千葉・茨城・群馬・埼玉・宮崎
枝豆 北海道
キャベツ 千葉・茨城・長野・群馬
ごぼう 千葉・茨城・青森・北海道
小松菜 千葉・茨城・宮崎
根生菜 佐倉市
セロリ 長野
大根 千葉・青森・岩手・北海道
切干大根 宮崎
玉葱 北海道
チンゲン菜 千葉・茨城
コーン アメリカ
トマト イタリア
にら 千葉・茨城
人参 千葉・北海道
にんにく 青森
長葱 青森・山形・秋田・北海道
菜菔 千葉・福岡・大分・佐賀
ピーマン 茨城・鹿児島・宮崎・高知
ほうれん草 千葉・茨城・群馬
カリフラワー メキシコ
ブロッコリー エクアドル
もやし 栃木
蓮根 茨城
えのき茸 長野
干椎茸 日本
しめじ 長野
マッシュルーム 千葉
のり 香川・岡山
ひじき 日本

※産地については、市場での調達に納入当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません



※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。
※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。



きゅうしよくをたべるまえは、
せっけんをつかって、
てをきれいにあらおう！

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	662kcal	650kcal
たんぱく質(※)	25.1g (15.2%)	(13~20%)
脂質(※)	22.5g (30.5%)	(20~30%)
食塩相当量	2.1g	2.0g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

いただきます～す

給食だより
令和8年10月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

～行事食について知ろう～



10月10日は「目の愛護デー」



10月10日の「目の愛護デー」は、数字の「1010」を横に倒してみると、眉と目のように見えることから制定されました。目の健康のためには、「疲れた時は目を休ませること」「食生活に気を付けること」がとても大切です。

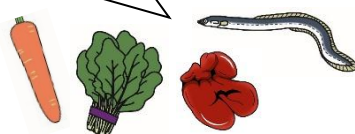
今月は、目を健康に保つ栄養素や食品についてお伝えします。ぜひ、毎日の食生活に取り入れていきましょう。

ビタミンA

多く含まれる食品は？

目の粘膜を保護するだけでなく、薄暗い場所で目が慣れるために必要なビタミンです。油で調理することで吸収率が上がります。

にんじん・ほうれん草・うなぎ・レバーなど



ビタミンB群

多く含まれる食品は？

「ビタミンB₁」は視神経の働きを高め、「ビタミンB₂」は目の疲労回復に役立ちます。

豚肉・大豆製品・卵など



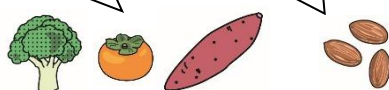
ビタミンC・E

多く含まれる食品は？

「ビタミンC」は目の角膜の材料であるコラーゲンを作り、「ビタミンE」は目の老化を防ぐ働きがあります。

ビタミンC
ブロッコリー・果物類・いも類など

ビタミンE
ナッツ類・植物油など



アントシアニン

多く含まれる食品は？

「アントシアニン」は目の疲労回復やピント調節機能のサポートをしてくれます。

ブルーベリー・ぶどう・なすなど



～給食室からこんにちは～

地場産物紹介 ～米～

主に米は私たちの活動に必要なエネルギーのもとになる食べ物です。私たちが毎日の給食で食べている米は千葉県でとれたものです。四街道市内も亀崎地区や山梨地区に水田が多くあり、米の生産者が100軒ほどあります。主にコシヒカリという品種の米が作られていて、8月から9月にかけて収穫されます。

秋一番のごちそうは、つやつや光る新米のごはんです。今月から新米が登場します。しっかりよくかんでごはんの甘味と香りを味わいましょう。

佐倉市の生谷地区で、米を作っている眞野さんにインタビューしました。



①米ができるまでの流れを教えてください。

「米」という漢字の成り立ちの通り、3月ごろから9月ごろまでの約半年間、種まき、田植え、稲刈りまで88の過程や項目作業があります。（「米」の漢字を分解すると「八十八」となる）

②楽しいこと・うれしいことは何ですか？

7月、8月の暑い時期に、水田に冷たい水を入れる時です。水が冷たくて稲たちが喜んでいるような感覚があります。地下水のきれいな水なので水遊び気分にもなります。

③大変なことは何ですか？

大型の機械を数多く使うので、使用方法を覚え、メンテナンスのきめ細かさが求められることです。天候相手なので、雨・風・台風によって臨機応変な対応になること、水田周辺の環境（外来雑草・小動物・樹木・不法投棄）にも気を配ることが多いです。

④子どもたちへのメッセージをお願いします。

本当においしい「ごはん」を食べた時こそ、他の食べ物にはない至福の幸福感や感動を味わえます。そのためには、農業にも関心の気持ちを持って日々のぞんでいきましょう！