



# 10月 給食予定献立表



令和8年度 四街道市立北部学校給食共同調理場

| 日 付    | 牛乳 | 献立名                                                     | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) | 主 な 材 料 と そ の 働 き                      |                 |                                             |                                         |                                    |                           |
|--------|----|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
|        |    |                                                         |                                              | 体をつくるものになる                             |                 | 体の調子を整えるものになる                               |                                         | エネルギーのもとになる                        |                           |
|        |    |                                                         |                                              | 1群                                     | 2群              | 3群                                          | 4群                                      | 5群                                 | 6群                        |
|        |    |                                                         |                                              | 肉・魚・卵<br>豆・豆製品                         | 海藻・小魚<br>牛乳・乳製品 | 緑黄色野菜                                       | その他の野菜<br>果物                            | 穀類・芋<br>砂糖                         | 油脂<br>脂肪の多い食品             |
| 1 (木)  |    | ご飯 ハンバーグきのこソース<br>野菜スープ ビーンズサラダ                         | 834<br>28.3<br>27.8<br>2.2                   | 豚肉 牛乳<br>ベーコン<br>えんどう豆<br>ひよこ豆 レッドキドニー |                 | 人参<br>小松菜                                   | えのきたけ<br>しめじ<br>玉葱<br>きゅうり 枝豆           | 米<br>じゃが芋<br>さつまい<br>砂糖            | マヨネーズ                     |
| 2 (金)  |    | ご飯 メンチカツ<br>白玉汁 ひじきの炒り煮                                 | 786<br>26.8<br>23.4<br>2.6                   | 豚肉 牛乳<br>鶏肉 ひじき<br>油揚げ<br>大豆           |                 | 人参<br>小松菜                                   | ごぼう<br>長葱<br>キャベツ                       | 米<br>白玉餅<br>里芋<br>砂糖               | サラダ油                      |
| 5 (月)  |    | ご飯 鯨マスタードパン粉焼き<br>具だくさんポトフ スパゲッティサラダ                    | 780<br>28.3<br>24.7<br>2.1                   | 鯨 大豆 牛乳<br>豚肉<br>ウインナー<br>鶏肉           |                 | 人参<br>キャベツ<br>玉葱<br>かぶ セロリ<br>きゅうり          |                                         | 米<br>パン粉<br>じゃが芋<br>スパゲッティ         | サラダ油<br>マヨネーズ             |
| 6 (火)  |    | きなこ揚げパン ミネストローネ<br>チキンサラダ ーロゼリー(2個)                     | 833<br>30.6<br>34.0<br>2.8                   | 大豆 牛乳<br>ベーコン<br>豚肉<br>鶏肉              |                 | 人参<br>ブロッコリー<br>トマト                         | 玉葱<br>にんにく<br>きゅうり<br>もやし               | パン<br>砂糖<br>じゃが芋<br>ゼリー            | 大豆油<br>マーガリン<br>胡麻油<br>胡麻 |
| 7 (水)  |    | 豚丼<br>人参サラダ ミルク大学芋                                      | 853<br>29.0<br>24.8<br>1.7                   | 豚肉 牛乳<br>大豆 スキムミルク<br>ツナ               |                 | 人参<br>玉葱<br>ごぼう<br>生姜<br>きゅうり セロリ           |                                         | 米<br>砂糖<br>さつまい                    | サラダ油<br>大豆油               |
| 8 (木)  |    | ご飯 鯖の照り焼き<br>肉豆腐 千草和え                                   | 811<br>39.0<br>25.5<br>2.5                   | 鯖 牛乳<br>豚肉<br>大豆 油揚げ<br>豆腐 竹輪          |                 | 人参<br>小松菜<br>ほうれん草                          | 玉葱<br>えのきたけ<br>長葱<br>椎茸 もやし             | 米<br>砂糖<br>澱粉                      | 胡麻<br>サラダ油<br>胡麻油         |
| 9 (金)  |    | <b>目の愛護デー</b><br>キャロットピラフ マカロニグラタン<br>いもっこサラダ ブルーベリータルト | 804<br>23.9<br>28.8<br>2.6                   | 鶏肉 牛乳<br>大豆                            |                 | 人参<br>にんにく<br>玉葱<br>マッシュルーム コーン<br>枝豆 きゅうり  |                                         | 米<br>砂糖<br>マカロニ じゃが芋<br>さつまい タルト   | サラダ油<br>マヨネーズ             |
| 13 (火) |    | ご飯 鱈のオイネーズ焼き<br>切干大根の味噌汁<br>五目きんぴら ウエハース                | 782<br>36.3<br>22.6<br>2.3                   | 鱈 味噌 牛乳<br>鶏肉<br>油揚げ 大豆<br>豚肉 さつま揚げ    |                 | パセリ<br>人参<br>小松菜                            | にんにく<br>切干大根<br>しめじ ごぼう<br>長葱 枝豆        | 米<br>さつまい<br>砂糖<br>ウエハース           | マヨネーズ<br>胡麻油<br>胡麻        |
| 14 (水) |    | 🎵 🎶 🎵 🎶 🎵 🎶 🎵 🎶 合 唱 祭 🎵 🎶 🎵 🎶 🎵 🎶 🎵 🎶                   |                                              |                                        |                 |                                             |                                         |                                    |                           |
| 15 (木) |    | ご飯 南瓜コロッケ<br>里芋の味噌汁 大根と豚肉の煮物<br>りんごゼリー                  | 807<br>29.6<br>24.4<br>2.1                   | 鶏肉 牛乳<br>油揚げ<br>豆腐 大豆<br>味噌 豚肉         |                 | 南瓜<br>人参<br>小松菜<br>いんげんまめ<br>椎茸             | 長葱<br>生姜<br>大根<br>椎茸                    | 米<br>パン粉<br>里芋<br>砂糖 ゼリー           | 大豆油<br>サラダ油               |
| 16 (金) |    | 麦ご飯 森のきのこカレー<br>チキンナゲット(2個)<br>ひじきのマリネ                  | 840<br>28.0<br>26.5<br>3.0                   | 鶏肉 牛乳<br>大豆 ひじき                        |                 | 人参<br>トマト                                   | にんにく<br>生姜 きゅうり<br>玉葱 椎茸<br>しめじ マッシュルーム | 米<br>大麦<br>じゃが芋<br>砂糖              | サラダ油                      |
| 19 (月) |    | <b>愛媛県の郷土料理 いもたき</b><br>ご飯 鯖の味噌だれ焼き<br>いもたき 小松菜のごま和え    | 837<br>30.5<br>30.9<br>2.6                   | 鯖 牛乳<br>味噌<br>鶏肉<br>油揚げ                |                 | 人参<br>小松菜                                   | ごぼう<br>長葱<br>椎茸<br>もやし                  | 米<br>砂糖<br>いもち<br>里芋               | 胡麻                        |
| 20 (火) |    | かやくごはん 肉じゃがフライ<br>豚しゃぶサラダ チーズ                           | 809<br>27.3<br>32.2<br>3.3                   | 鶏肉 牛乳<br>油揚げ チーズ<br>大豆<br>豚肉           |                 | 人参<br>しめじ<br>ごぼう にんにく<br>椎茸 キャベツ<br>玉葱 きゅうり |                                         | 米<br>パン粉<br>じゃが芋<br>砂糖             | サラダ油<br>大豆油<br>胡麻油        |
| 21 (水) |    | 焼きそば いかチリソースフライ<br>スタミナサラダ ごまプリン                        | 787<br>36.9<br>31.5<br>3.2                   | 豚肉 牛乳<br>大豆<br>いか<br>鶏肉                |                 | 人参<br>玉葱<br>キャベツ<br>もやし<br>にんにく きゅうり        |                                         | 中華麺<br>パン粉<br>砂糖<br>プリン            | サラダ油<br>大豆油<br>胡麻油        |
| 22 (木) |    | ご飯 鶏の照り焼き<br>たぬき汁 のり and え<br>ハチミツレモンゼリー                | 822<br>32.6<br>21.3<br>2.5                   | 鶏肉 牛乳<br>さつま揚げ のり<br>豆腐 味噌<br>油揚げ      |                 | 人参<br>小松菜                                   | 大根<br>ごぼう<br>長葱<br>えのきたけ                | 米<br>砂糖<br>ゼリー                     | 胡麻油<br>サラダ油               |
| 23 (金) |    | 麦ご飯 麻婆豆腐<br>焼き餃子 もやしとハムのナムル                             | 797<br>32.8<br>23.2<br>3.1                   | 豆腐 牛乳<br>豚肉<br>大豆<br>味噌 鶏肉             |                 | にら<br>人参                                    | 玉葱<br>にんにく<br>生姜<br>きゅうり もやし            | 米<br>大麦<br>砂糖<br>澱粉 餃子の皮           | 胡麻油<br>サラダ油<br>胡麻         |
| 26 (月) |    | ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き<br>豚汁 枝豆と蓮根の和え物                            | 798<br>36.0<br>27.7<br>2.2                   | 鶏肉 牛乳<br>大豆<br>豆腐 豚肉<br>油揚げ 味噌         |                 | 人参<br>生姜<br>にんにく<br>ごぼう 長葱 枝豆<br>大根 蓮根 コーン  |                                         | 米<br>砂糖<br>マヨネーズ<br>胡麻             | 胡麻油                       |
| 27 (火) |    | ご飯 にらまんじゅう(2個)<br>もずくのかき玉汁 チャプチェ                        | 792<br>30.1<br>21.8<br>2.1                   | 鶏肉 牛乳<br>豆腐 もずく<br>卵<br>豚肉 大豆          |                 | チンゲン菜<br>人参                                 | にら<br>玉葱<br>椎茸<br>にんにく                  | 米 砂糖<br>まんじゅうの皮 胡麻<br>澱粉 胡麻油<br>春雨 | サラダ油<br>胡麻                |
| 28 (水) |    | フレンチトースト ABCスープ<br>焼肉サラダ ヨーグルト                          | 827<br>31.2<br>26.9<br>3.1                   | 豆乳 牛乳<br>ベーコン ヨーグルト<br>鶏肉<br>豚肉        |                 | 南瓜<br>人参<br>小松菜                             | 玉葱<br>コーン<br>しめじ もやし<br>にんにく 生姜         | パン<br>砂糖<br>梅プルシロップ<br>マカロニ        | サラダ油<br>胡麻油<br>胡麻         |
| 29 (木) |    | ご飯 鰯揚げ玉フライ<br>さつま汁 納豆和え<br>マスカットゼリー                     | 856<br>30.9<br>29.6<br>2.4                   | 鰯 牛乳<br>鶏肉<br>油揚げ<br>味噌 納豆             |                 | 人参<br>小松菜<br>葉葱                             | 大根<br>ごぼう<br>長葱                         | 米<br>さつまい<br>ゼリー                   | 大豆油                       |
| 30 (金) |    | <b>ハロウィン</b><br>ハヤシライス ブロッコリーサラダ<br>パンプキンパイ             | 801<br>24.0<br>26.4<br>2.4                   | 鶏肉 牛乳<br>大豆<br>ツナ<br>豆乳                |                 | トマト<br>ブロッコリー<br>南瓜<br>カリフラワー コーン           | にんにく<br>玉葱<br>マッシュルーム<br>コーン            | 米<br>大麦<br>小麦粉<br>砂糖 パイシート         | サラダ油<br>マーガリン             |



| 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<br>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                 |
| 鱈       | アメリカ・ロシア              |
| 鯖       | 韓国                    |
| 鯖       | 長崎                    |
| 鰯       | 千葉                    |
| 鰯       | タイ・ベトナム               |
| いか      | ペルー                   |
| ツナ      | タイ                    |
| 竹輪      | 北海道<br>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                   |
| さつまい    | 千葉・茨城                 |
| 南瓜      | 北海道                   |
| かぶ      | 千葉                    |
| きゅうり    | 千葉・茨城・<br>群馬・埼玉・宮崎    |
| 枝豆      | 北海道                   |
| キャベツ    | 千葉・<br>茨城・長野・群馬       |
| ごぼう     | 千葉・茨城・<br>青森・北海道      |
| 小松菜     | 千葉・茨城・宮崎              |
| 根生姜     | 佐倉市                   |
| セロリ     | 長野                    |
| 大根      | 千葉・青森・<br>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<br>から 千葉・茨城      |
| 人参      | 千葉・北海道                |
| にんにく    | 青森                    |
| 長葱      | 青森・山形・<br>秋田・北海道      |
| 葉葱      | 千葉・福岡・<br>大分・佐賀       |
| ピーマン    | 茨城・<br>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                  |
| メキシコ    | 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                    |



※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。

献立表は職員室前廊下に置いてあります。  
ご自由にお取りください。

給食を食べる前は、  
石けんを使って、  
手をきれいに洗おう！



|          | 1カ月の平均値       | 栄養基準量    |
|----------|---------------|----------|
| エネルギー    | 813kcal       | 830kcal  |
| たんぱく質(※) | 30.6g (15.1%) | (13~20%) |
| 脂質(※)    | 26.7g (29.6%) | (20~30%) |
| 食塩相当量    | 2.5g          | 2.5g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B<sub>1</sub>」は視神経の働きを高め、「ビタミンB<sub>2</sub>」は目の疲労回復に役立ちます。

豚肉・大豆製品・卵など



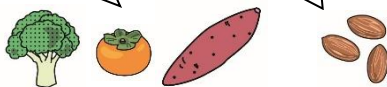
### ビタミンC・E

#### 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！