



10月のきゅうしょくこんだてひょう



令和8年9月30日

我孫子市立並木小学校

日にち	ようび	牛乳	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体のつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		栄養価(えいようか)					
			主菜・副菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分	
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (ミネラルなど)	ビタミン・無機質		kcal	g	g	mg	mg	g	
1	木	○	舞茸ごはん	揚げ豆腐 おかか和え 根菜汁	みかん	こめ、むぎ、 さとう、 こんにゃく	あぶら、 ごまあぶら	とり、 あぶらあげ、 とうふ、みそ ★たまご、 けずりぶし	きゅうにゅう	にんじん、 さやいんげん、 こまつな、 ほうれんそう	まい、 いたけ、 な、 が、 ね、 ぎ、 も、 や、 し、 キャベツ、 だいこん、 ごぼう、 れんこん、 みかん	602	27.4	19.3	414	3.9	2.9
学習参観日			ごはん	豆腐とひじきのハンバーグ 味噌ポテトサラダ たら玉スープ	ぶどうゼリー	こめ、むぎ、 パンこ、 さとう、 でんぶん、 じゃがいも	あぶら、 ごまあぶら	とうふ、 とり、 こんにゃく、 ★たまご、 ハム、ぶたにく	きゅうにゅう、 ひじき	にんじん、 にら	たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ、しいたけ、 ぶどう	678	27.8	19.8	330	6.1	3.0
5	月	○	キムタク ごはん	揚げ餃子 ナムル 豆腐とわかめのスープ	オレンジ	こめ、 むぎ	ごまあぶら、 あぶら、 ごま	ぶたにく、 ぎょうざ、ハム あぶらあげ、 とり、 こんにゃく、 ★たまご	きゅうにゅう、 わかめ	にんじん、 こまつな	つぼつけ、 な、 が、 ね、 ぎ、 は、 く、 さい、 キムチ、 も、 や、 し、 たまねぎ、 コーン、 しょうが、 オレンジ	628	24.9	26.4	396	2.8	3.1
6	火	○	胚芽ロール	秋の香りシチュー わかめサラダ	バナナ	★ロールパン、 さつまいも、 こんにゃく、 さとう	あぶら、 ★バター、 ごま	とり、 こんにゃく、 いんげん、 まめ、 ツナ	きゅうにゅう、 ★クリーム、 ★こなチーズ、 わかめ	にんじん、 かぼちゃ、 ブロッコリー	しめじ、 たまねぎ、 キャベツ、 もやし、 きゅうり、 バナナ	648	27.4	19.5	363	2.2	2.7
7	水	○	ごはん	鯖の味噌煮 のりあえ けんちん汁	りんご	こめ、むぎ、 さとう、 さといも、 こんにゃく	あぶら、 ごまあぶら	さば、 みそ、 けずりぶし、 とり、 こんにゃく、 とうふ	きゅうにゅう、 きざみのり	こまつな、 にんじん	な、 が、 ね、 ぎ、 しょうが、 オレンジ、 キャベツ、 もやし、 コーン、 ごぼう、 だいこん、 りんご	612	28.2	18.4	350	2.6	2.9
市内音楽発表会			ごはん	厚揚げと豚肉のキムチ炒め 中華風コンソースープ	グレープ フルーツ	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん	あぶら、 ごまあぶら	ぶたにく、 なま、 あぶら、 みそ、 ★たまご	きゅうにゅう	にんじん、 チンゲンサイ	たけのこ、 キャベツ、 しめじ、 たまねぎ、 は、 く、 さい、 キムチ、 コーン、 な、 が、 ね、 ぎ、 グレープフルーツ	599	25.6	20.0	395	2.6	2.4
4年校外学習・保護者試食会・目の愛護デー献立			コスタリカ ライス	カリカリポテトサラダ こまかな 小魚&アーモンド	ブルーベリー ゼリー	こめ、むぎ、 じゃがいも、 さとう	★バター、 あぶら、 ★アーモンド	だいず、 とり、 こんにゃく、 ハム	きゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 ピーマン、 トマト	たまねぎ、 しょうが、 マッシュルーム、 にんにく、 キャベツ、 きゅうり、 もやし、 ブルーベリー	628	26.8	20.6	348	3.8	2.2
あびこ産野菜の日			ごはん	さつま揚げと蒟蒻の金平 とり天 白菜の味噌汁	みかん	こめ、むぎ、 でんぶん、 さとう、 こんにゃく、 じゃがいも	あぶら、 ごま	とり、 ★たまご、 ぶたにく、 みそ、 さつまあげ、 あぶらあげ	きゅうにゅう、 くきわかめ	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	しょうが、 ゆず、 ごぼう、 は、 く、 さい、 な、 が、 ね、 ぎ、 みかん	620	26.5	17.9	342	2.6	2.5
市内陸上大会			焼き肉炒飯	いわしのチーズ春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ドライブルー	こめ、むぎ、 さとう、 は、 ま、 き、 か、 わ、 でんぶん	あぶら、 ごま、 ごまあぶら	ぶたにく、 かまぼ、 ★たまご、 いわし、 とり、 こんにゃく、 とうふ	きゅうにゅう、 ★チーズ	にんじん、 ピーマン、 こまつな	にんにく、 しょうが、 な、 が、 ね、 ぎ、 キャベツ、 ブルー	620	26.8	22.4	371	2.0	2.3
15	木	○	スパゲティ ナポリタン	ツナコーンサラダ こまかな 小魚	手作り スイートポテト	スパゲッティ、 さとう、 さつまいも	マーガリン、 あぶら、 ★バター	ハム、 ベーコン、 ツナ	きゅうにゅう、 ★こなチーズ、 にぼし、 ★クリーム	にんじん、 ピーマン、 トマト	たまねぎ、 マッシュルーム、 にんにく、 しょうが、 キャベツ、 コーン、 きゅうり、 しょうが	603	22.7	22.0	371	1.7	2.6
3年校外学習			秋刀魚ごはん	里芋のそぼろ煮 たぬき汁	かき 柿	こめ、むぎ、 でんぶん、 さとう、 さといも、 こんにゃく	あぶら、 ごま	さんま、 とり、 こんにゃく、 だいず、 さつまあげ、 あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん、 さやいんげん	しょうが、 たまねぎ、 ごぼう、 な、 が、 ね、 ぎ、 え、 の、 き、 か、 き	652	25.4	22.3	328	2.4	2.5
19	月	○	ごはん	鰯のゆかりパン粉焼き あぶら油揚げと野菜の和え物 お講汁	オレンジ	こめ、むぎ、 パンこ、 さとう、 じゃがいも、 こんにゃく	マヨネーズ、 ごま	たら、 あぶらあげ、 とうふ、 みそ	きゅうにゅう、 ★こなチーズ	こまつな、 にんじん	キャベツ、 もやし、 だいこん、 な、 が、 ね、 ぎ、 オレンジ	582	25.9	19.0	400	2.9	2.1
指導室訪問			豆腐のうま煮	切りほしだいこん 切干大根のナムル こまかな 小魚&カシューナッツ	ヨーグルト	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん	あぶら、 ごまあぶら、 ごま、 ★カシューナッツ	とうふ、 ぶたにく、 ★うずら、 卵、 ボンレスハム	きゅうにゅう、 にぼし、 ★ヨーグルト	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、 しめじ、 な、 が、 ね、 ぎ、 しい、 た、 け、 しょうが、 にんにく、 しょうが、 キャベツ、 きゅうり、 きりほしだいこん	589	25.6	18.5	450	6.1	2.1
21	水	○	ごはん	ししゃものフリッター 五色和え 豚汁	グレープ フルーツ	こめ、むぎ、 こめ、 さとう、 じゃがいも、 こんにゃく	あぶら	あぶらあげ、 ★たまご、 ぶたにく、 とうふ、 みそ	きゅうにゅう、 ししゃも、 ★こなチーズ	ほうれんそう、 ししゃも、 こまつな	もやし、 ごぼう、 だいこん、 な、 が、 ね、 ぎ、 グレープフルーツ	626	26.6	22.5	452	3.5	2.1
22	木	○	ごはん	肉団子のもち米蒸し こまつな小松菜のナムル 韓国風味噌汁	みかん	こめ、むぎ、 でんぶん、 さとう、 もちこめ	ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 とり、 だいず、 とうふ、 みそ	きゅうにゅう	こまつな、 にんじん、 にら	たまねぎ、 な、 が、 ね、 ぎ、 しい、 た、 け、 しょうが、 もやし、 キャベツ、 え、 の、 き、 にんにく、 みかん	620	25.5	19.9	387	3.4	2.2
十三年夜献立			ごはん	焼き栗コロッケ ごま酢和え 味噌けんちん汁	お月見団子 みたらしあん	こめ、むぎ、 さつまいも、 さとう、 さといも、 こんにゃく、 だんご	あぶら、 ごま、 ねりゴマ、 ごまあぶら	とり、 こんにゃく、 とうふ、 みそ	きゅうにゅう	こまつな、 にんじん	キャベツ、 コーン、 ごぼう、 だいこん、 な、 が、 ね、 ぎ	676	23.4	18.6	487	3.8	2.5
26	月	○	フレンチ トースト	コーンサラダ ミネストローネ	バナナ	★食パン、 さとう、 マカロニ、 じゃがいも	★バター、 あぶら	★たまご、 とうにゅう、 ベーコン、 ウインナー、 ぶたにく	きゅうにゅう、 ★こなチーズ	にんじん、 トマト	コーン、 キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ、 セロリ、 にんにく、 バナナ	626	23.1	20.8	316	2.0	3.0
あびこ産野菜の日			ごはん	麻婆茄子 春雨と卵のスープ	いちごゼリー	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん、 はるさめ	あぶら、 ごまあぶら	ぶたにく、 だいず、 ベーコン、 ★たまご	きゅうにゅう	にんじん、 こまつな	なす、 な、 が、 ね、 ぎ、 しい、 た、 け、 しょうが、 にんにく、 たけのこ、 とうが、 なん、 いちご	614	22.4	22.1	330	1.8	2.6
28	水	○	ごはん	鰯のきのことマヨネーズ焼き ほうれん草と卵のソテー だいこん大根の味噌汁	みかん	こめ、むぎ	マヨネーズ、 あぶら	さ、 わ、 みそ、 ★たまご、 ベーコン、 あぶらあげ	きゅうにゅう、 わかめ	ほうれんそう、 にんじん、 こまつな	しめじ、 え、 の、 き、 たまねぎ、 キャベツ、 だいこん、 な、 が、 ね、 ぎ、 みかん	613	26.9	24.1	343	3.2	2.3
29	木	○	麻婆丼	バンサンスー	やわらか フルーツ杏仁	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん、 はるさめ	あぶら、 ごまあぶら	とうふ、 ひき、 こんにゃく、 だいず、 みそ	きゅうにゅう、 ★あんにん	にんじん、 にら	しい、 た、 け、 な、 が、 ね、 ぎ、 しょうが、 にんにく、 きゅうり、 もやし、 みかん、 もも、 レモン	647	24.1	21.7	392	3.4	2.5
ハロウィン献立			チキンピラフ	南瓜型ハンバーグ パンプキンチャウダー	ハロウィン カラーゼリー	こめ、むぎ、 みずあめ、 さとう、 でんぶん、 こめ、 さとう	★バター、 あぶら	とり、 こんにゃく、 ハンバーグ、 ぶたにく、 ベーコン、 とうにゅう	きゅうにゅう、 ★クリーム	にんじん、 ピーマン、 かぼちゃ、 ほうれんそう	たまねぎ、 コーン、 マッシュルーム、 しめじ	663	26.5	22.7	454	9.8	2.4

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。
※ アレルギーの原因になるアレルギー食品には★表示をしております。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

今月の平均栄養価

626 26.0 (16%) 21.5 (30%) 382 3.5 2.5

【お知らせ】今月は我孫子産コンヒカリが「新米」に切り替わります。収穫したてのお米の味をしっかりと味わいましょう！
今月の行事食
★10日(土)は目の愛護デーです。9日(金)はスマホやゲームで疲れた目を元気にするブルーベリーゼリーが出ます！
★23日(金)は十三夜です。十五夜に次いで美しい月とされ、栗や豆の収穫期にあたるため「栗名月」と呼ばれます！
★31日(土)はハロウィンです。30日(金)は南瓜型のハンバーグやチャウダー、橙と紫のハロウィン色のゼリーが出ます！



文部科学省基準
栄養価(中学年)

650 エネルギーの13~20% エネルギーの20~30% 350 3.0 2.0 未満