10月 きゅうしょ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7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 からだをつくるもとになる	みどり からだのちょうしをととのえるもとになる	き エネルギーのもとになる
1（水）	MILK	ごはん　あじのハーブやき トマトコンソメスープ　ひじきサラダ アセロラゼリー	629 24.2 17.1 1.8	あじ　ぎゅうにゅう だいず　ひじき とりにく　チーズ ツナ	にんじん　たまねぎ トマト　コーン えのきたけ キャベツ	こめ　げんまい　マヨネーズ じゃがいも　サラダあぶら さとう ゼリー
2（木）	MILK	ごはん　とりにくのさんみやき つみれじる　やきにくサラダ	619 28.8 20.3 2.4	とりにく　ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく	にんじん　ながねぎ　しょうが こまつな　ごぼう　だいこん しいたけ　にんにく もやし	こめ　ごま さとう　ごまあぶら
3（金）	MILK	とりごぼうごはん いわしのあまからあげ ぶたにくとブロッコリーのサラダ	601 29.5 22.6 2.1	とりにく　だいず　ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし ぶたにく	にんじん　しょうが ブロッコリー　ごぼう　にんにく キャベツ きゅうり	こめ　サラダあぶら でんぷん　だいずあぶら さとう　ごま ごまあぶら
6（月）	MILK	**じゅうごやこんだて** ごはん　たらのオイネーズやき　つきみじる とりにくとじゃがいものにもの	659 29.9 18.1 2.1	すけそうだら　ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	パセリ　にんにく にんじん　ごぼう ながねぎ しょうが	こめ　さとう　マヨネーズ しらたま　サラダあぶら さといも じゃがいも
7（火）	MILK	セルフルーローハン こまつなののりあえ フルーツポンチ	677 24.0 18.5 1.4	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず　のり	こまつな　しょうが　ながねぎ えのきたけ パイン　もも レモン	こめ　おおむぎ　ごまあぶら さとう　サラダあぶら でんぷん ゼリー
8（水）	MILK	かやくごはん　にくじゃがフライ スタミナサラダ　ヨーグルト	686 25.2 24.3 2.2	とりにく　ぎゅうにゅう だいず　ヨーグルト あぶらあげ	にんじん　しめじ　ごぼう しいたけ　えだまめ にんにく　キャベツ きゅうり	こめ　サラダあぶら じゃがいも　だいずあぶら パンこ　ごまあぶら さとう
9（木）	MILK	むぎごはん　かじょうどうふ チョレギサラダ　もちもちむらさきいも	698 24.4 24.5 1.2	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず　のり みそ　たまご なまあげ	にんじん　しょうが　たまねぎ たけのこ　キャベツ しいたけ　きゅうり もやし　にんにく	こめ　おおむぎ　サラダあぶら さとう　ごまあぶら でんぷん　ごま むらさきいも
10（金）	MILK	**めのあいごデー** しょくパン　ブルーベリージャム タンドリーチキン　とうにゅうスープ かいそうととりにくのサラダ	611 29.5 22.9 2.5	とりにく　ぎゅうにゅう とうにゅう　ヨーグルト ひじき　こんぶ くきわかめ	にんじん　にんにく　しょうが ほうれんそう　レモン　たまねぎ しめじ　キャベツ えだまめ	パン　ジャム　マーガリン じゃがいも　サラダあぶら こめこ　ごまあぶら さとう　ごま
14（火）	MILK	ごはん　わふうたまねぎハンバーグ さわにわん なまあげのしょうがみそいため	659 27.7 24.4 1.8	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたにく だいず　みそ なまあげ	こまつな　たまねぎ　しいたけ にんじん　たけのこ　ごぼう ピーマン　しょうが キャベツ	こめ　サラダあぶら さとう　ごまあぶら でんぷん
15（水）	MILK	ごはん　さばのごまだれやき たぬきじる　ごもくきんぴら	676 26.3 25.7 2.2	さば　みそ　ぎゅうにゅう とうふ　だいず あぶらあげ ぶたにく　さつまあげ	にんじん　だいこん ごぼう ながねぎ えだまめ	こめ　ごま さとう　ごまあぶら
16（木）	MILK	キャベツとベーコンのスパゲッティ くりコロッケ　おまめとツナのサラダ みかんといちごのゼリー	635 20.6 25.0 2.1	ベーコン　ぎゅうにゅう だいず ツナ	にんじん　キャベツ　たまねぎ しめじ　にんにく マッシュルーム きゅうり　セロリ　えだまめ	スパゲッティ　マーガリン パンこ　サラダあぶら さとう　だいずあぶら ゼリー　くり
17（金）	MILK	**くまもとけんのきょうどりょうり　タイピーエン** ごはん　ホイコーロー　タイピーエン とりにくとほうれんそうのごまあえ	669 30.8 24.1 2.7	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく なると うずらたまご	ピーマン　しょうが　にんにく にんじん　ながねぎ　キャベツ ほうれんそう　しいたけ　はくさい にら　たまねぎ　もやし	こめ　ごまあぶら さとう　サラダあぶら はるさめ　ごま
20（月）	MILK	ごはん　こもちししゃもごまフライ1ぽん こうやどうふのみそしる ごまごぼうサラダ	586 20.0 21.0 1.7	こうやどうふ　ぎゅうにゅう みそ　ししゃも とりにく	こまつな　ながねぎ にんじん　なめこ　だいこん ごぼう　もやし えだまめ	こめ　だいずあぶら さとう　マヨネーズ ごま
21（火）	MILK	ほうれんそうチキンカレーライス コールスローサラダ　オレンジ	641 21.4 18.7 1.7	とりにく　ぎゅうにゅう だいず	にんじん　にんにく　しょうが ほうれんそう　たまねぎ コーン　キャベツ きゅうり　オレンジ	こめ　おおむぎ　サラダあぶら じゃがいも さとう
22（水）	MILK	ガーリックトースト トマトクリームスープ　ポテトサラダ	646 23.1 32.3 2.3	とりにく　ぎゅうにゅう だいず とうにゅう	パセリ　にんにく トマト　たまねぎ こまつな　しめじ　コーン にんじん　きゅうり	パン　マーガリン じゃがいも　サラダあぶら マヨネーズ
23（木）	MILK	ごはん　しゅうまい1こ ちゅうかたまごスープ もずくのチャプチェふう	596 23.2 20.0 1.8	とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　たまご　もずく ぶたにく だいず	トマト　たまねぎ あかピーマン　もやし しいたけ にんにく	こめ　ごまあぶら しゅうまいのかわ　サラダあぶら でんぷん　ごま さとう
24（金）	MILK	ごはん　とりにくのしおこうじやき にくじゃが　かみかみかいそうサラダ	639 26.3 17.6 1.8	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたにく　こんぶ　ひじき くきわかめ ちりめん	にんじん　しょうが　にんにく たまねぎ　キャベツ えだまめ きりぼしだいこん	こめ　サラダあぶら じゃがいも　ごまあぶら さとう　ごま
27（月）	MILK	ごはん　ぶたにくのねぎしおやき もずくのかきたまじる　バンバンジー	644 31.6 23.2 1.8	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく　もずく とうふ　みそ たまご　くらげ	こまつな しょうが　にんにく ながねぎ　レモン たまねぎ　しいたけ きゅうり　もやし	こめ　ごまあぶら でんぷん　サラダあぶら さとう　ごま
28（火）	MILK	ごはん　たらのあまずソースがけ じゃがいものみそしる いんげんのいために　ヨーグルト	634 26.4 13.4 1.8	すけそうだら　ぎゅうにゅう みそ　わかめ ぶたにく　ヨーグルト	こまつな　たまねぎ さやいんげん　きりぼしだいこん にんじん　しょうが	こめ　さとう　サラダあぶら でんぷん じゃがいも はるさめ
29（水）	MILK	キャロットピラフ とりにくのレモンソースがけ かぼちゃサラダ	682 25.7 26.7 2.3	とりにく　ぎゅうにゅう だいず	にんじん　にんにく　たまねぎ かぼちゃ　マッシュルーム えだまめ レモン	こめ　サラダあぶら さとう　だいずあぶら でんぷん　マヨネーズ
30（木）	MILK	ごはん　メンチカツ とんじる　ポパイサラダ	633 24.3 23.4 1.8	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたにく　のり みそ　とうふ あぶらあげ	にんじん　ごぼう ほうれんそう　だいこん こまつな　ながねぎ えのきたけ	こめ　ごまあぶら さとう　ごま サラダあぶら
31（金）	MILK	ハヤシライス はなやさいサラダ　パンプキンパイ	693 20.7 24.8 2.0	とりにく　ぎゅうにゅう だいず　なまクリーム ツナ	ブロッコリー　にんにく　たまねぎ かぼちゃ　マッシュルーム トマト　カリフラワー コーン	こめ　おおむぎ　サラダあぶら こむぎこ　マーガリン さとう パイ

食材産地情報

米　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　スペイン　オーストラリア
卵　栃木・茨城・群馬
うずら卵　日本
鯖　長崎
鰯　千葉
鯵　タイ・ベトナム
ししゃも　アイスランド
すけそうだら　ロシア
ちりめん　広島・兵庫
ツナ　タイ
大豆　宮崎・北海道
里芋　宮崎
じゃが芋　北海道・鹿児島
枝豆　北海道
キャベツ　千葉・神奈川
ごぼう　千葉・青森・茨城
小松菜　千葉・茨城
根生姜　高知
大根　千葉・神奈川
切干大根　宮崎
筍　徳島・香川
玉葱　北海道
コーン　アメリカ
トマト　イタリア
にら　千葉・栃木
人参　千葉・徳島
にんにく　青森
長葱　千葉・茨城
白菜　長野・茨城
きゅうり　千葉・群馬
セロリ　長野
ピーマン　茨城
赤ピーマン　韓国
ブロッコリー　エクアドル
ほうれん草　千葉
もやし　栃木
さやいんげん　北海道
南瓜　北海道
カリフラワー　メキシコ
パイン　インドネシア
オレンジ　オーストラリア
黄桃　南アフリカ
えのき茸　長野・埼玉
干椎茸　日本
しめじ　長野・新潟
マッシュルーム　千葉
なめこ　日本
のり　香川・岡山
ひじき　日本
もずく　沖縄
わかめ　日本
茎わかめ　日本

※産地については、市場での調達が納入当日のため、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。

きゅうしょくのもちもの チェックひょう
☆ ハンカチ　☆ ランチョンマット　☆ マスク

きゅうしょくをたべるまえは、
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	646kcal	650kcal
たんぱく質(※)	25.6g（15.9%）	(13～20%)
脂質(※)	22.2g（30.9%）	(20～30%)
食塩相当量	2.0g	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

給　食　だ　よ　り
令　和　７　年　１　０　月
四街道市学校栄養士会

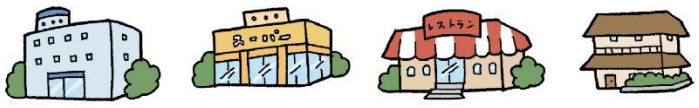
＊育て！元気な四街道っ子＊　～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「もったいない」を合言葉に！　食品ロスを減らそう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

食品ロスはどこで発生しているの？

食品メーカー　小売店　飲食店　家庭

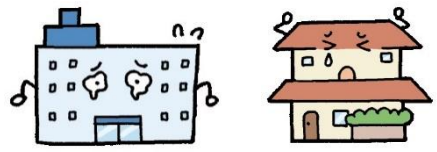


食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどの他、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

日本の１年間の食品ロス約 464 万トン‼

日本の食品ロスは１年間で約 464 万トン（令和５年度推計値）です。食品メーカーや飲食店などからは、約 231 万トンが一般家庭からは 233 万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカーなどの食品ロス　家庭の食品ロス



約 231 万トン　約 233 万トン

世界の食料援助量よりも多い！

2023 年の世界の食料援助量は 370 万トンです。世界には食べ物がない人たちがたくさんいるのに、日本では約 1.3 倍に相当する食べ物が廃棄されています。これを機会に「世界食料デー」について、考えてみませんか。

捨てちゃうなんて　もったいない！

食材を腐らせたり捨ててしまったりするのは、もったいないことです。食材は工夫次第で使いきれます。例えば余った餃子の皮をミニピザの生地にするなどです。消費者庁などが使いきりレシピを公開しています。活用してみてはいかがでしょうか。

似ているけれど全然違う　消費期限 と 賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいです。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限品は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

10 月 16 日は　世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。１人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

給食レシピの紹介　「五目金平」

<材料　４人分>

- じゃがいも　１個（拍子木切り）
- 豚肉　40ｇ（千切り）
- ごぼう　小１本（ささがき）
- 人参　1/4 個（太め千切り）
- つきこんにゃく　80ｇ（2 ㎝に切る）
- 油揚げ　1/2 枚（千切り）

★
- 醤油　小さじ２
- 砂糖　大さじ１
- みりん　小さじ１
- 酒　小さじ１
- 塩　少々
- ごま油　適量

<作り方>

①じゃがいもを蒸す。
②ごま油で豚肉を炒め、ごぼう・人参　つきこんにゃくを加える。
③油揚げを加え、★の調味料を入れる。
④①のじゃがいもを加えて、味をととのえる。

<食品ロスのポイント>

・じゃがいもや人参の皮は、捨てずにチヂミ、かき揚げお好み焼きなどに使って食べることが出来ます。一度お試しを！

自分でできることを考えてみよう❣

まだ食べられるのに捨ててしまうのはとてももったいないです。
食品ロスを減らすためには１人ひとりの心がけが大切です。残さず食べることも食品ロスの削減につながります。
「必要なものだけを買う。」「余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにする。」「野菜の皮を厚くむいたり、レタスなどの外側の葉を取り除いたりして食べられる部分を捨てない。」「野菜の皮も料理利用する」など家族で協力して取り組みましょう。