



ほくぶくん

10月 給食予定献立表



ほくぶちゃん

※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

日 付	牛乳	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 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			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				肉・魚・卵 豆・豆製品	海藻・小魚 牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋 砂糖	油脂 脂肪の多い食品
1 (水)		ご飯 鯵のハーブ焼き トマトコンソメスープ ひじきサラダ アセロラゼリー	751 28.7 19.4 2.2	鯵 大豆 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト	玉葱 コーン えのき茸 キャベツ	米 玄米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	マヨネーズ サラダ油
2 (木)		ご飯 鶏肉の三味焼き つみれ汁 焼き肉サラダ	749 34.5 23.5 3.0	鶏肉 鯵 味噌 豚肉	牛乳	人参 小松菜	長葱 生姜 ごぼう 大根 椎茸 にんにく もやし	米 砂糖 ごま油	ごま ごま油
3 (金)		鶏ごぼうご飯 鰯の甘辛揚げ 豚肉とブロッコリーのサラダ ブルーベリーゼリー	757 36.0 26.7 2.7	鶏肉 大豆 油揚げ 鰯 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	生姜 ごぼう にんにく キャベツ きゅうり	米 でん粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 大豆油 ごま ごま油
6 (月)		十五夜献立 ご飯 鰯のオイネーズ焼き 月見汁 鶏肉とじゃが芋の煮物	798 35.8 20.7 2.5	すけそうだら 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	パセリ 人参	にんにく ごぼう 長葱 生姜	米 砂糖 白玉 里芋 じゃが芋	マヨネーズ サラダ油
7 (火)		ルーローハン 小松菜ののり and え フルーツポンチ	821 28.5 21.2 1.7	鶏肉 大豆 大豆 のり	牛乳 のり	小松菜	生姜 長葱 えのき茸 パイン もも レモン	米 大麦 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 サラダ油
8 (水)		かやくご飯 肉じゃがフライ スタミナサラダ ヨーグルト	772 28.6 26.3 2.5	鶏肉 大豆 大豆 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参	しめじ ごぼう 椎茸 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 パン粉 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま油
9 (木)		麦ご飯 家常豆腐 チョレギサラダ もちもち紫芋	826 28.7 27.9 1.5	豚肉 大豆 大豆 味噌 生揚げ	牛乳 のり	人参	生姜 玉葱 筍 キャベツ 椎茸 きゅうり もやし にんにく	米 大麦 砂糖 でん粉 ごま わらさきいも	サラダ油 ごま油 ごま
10 (金)		目の愛護デー 食パン ブルーベリージャム タンドリーチキン 豆乳スープ 海藻と鶏肉のサラダ	759 36.2 27.3 3.1	鶏肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト ひじき 昆布 茎わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 レモン 玉葱 しめじ キャベツ 枝豆	パン ジャム じゃが芋 米粉 砂糖 ごま	マーガリン サラダ油 ごま油
14 (火)		ご飯 和風玉葱ハンバーグ 沢煮椀 生揚げの生姜味噌炒め	793 32.7 28.2 2.2	鶏肉 豚肉 大豆 味噌 生揚げ	牛乳	小松菜 人参 ピーマン	玉葱 椎茸 筍 ごぼう 生姜 キャベツ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油
15 (水)		ご飯 鯖のごまだれ焼き たぬき汁 五目きんぴら	820 31.3 30.1 2.7	鯖 味噌 豆腐 大豆 油揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参	大根 ごぼう 長葱 枝豆	米 砂糖 ごま油	ごま ごま油
16 (木)		キャベツとベーコンのスパゲッティ 栗コロッケ お豆とツナのサラダ みかんといちごのゼリー	777 24.3 30.8 2.6	ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	人参	キャベツ 玉葱 しめじ にんにく マッシュルーム きゅうり セロリ 枝豆	スパゲッティ パン粉 砂糖 ゼリー	マーガリン サラダ油 大豆油 栗
17 (金)		熊本市の郷土料理 タイピーエン ご飯 回鍋肉 タイピーエン 鶏肉とほうれん草のごま和え	811 36.9 28.2 3.3	豚肉 鶏肉 なると うずら卵	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草 にら	生姜 にんにく 長葱 キャベツ 椎茸 白菜 玉葱 もやし	米 砂糖 春雨	ごま油 サラダ油 ごま
20 (月)		ご飯 子持ちししゃもごまフライ2本 高野豆腐の味噌汁 ごまごぼうサラダ	771 26.2 28.8 2.3	高野豆腐 味噌 鶏肉	牛乳 ししゃも	小松菜 人参	長葱 なめこ 大根 ごぼう もやし 枝豆	米 砂糖 ごま	大豆油 マヨネーズ ごま
21 (火)		ほうれん草チキンカレーライス コールスローサラダ オレンジ	773 25.4 21.4 2.1	鶏肉 大豆 大豆	牛乳	人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり オレンジ	にんにく 生姜 玉葱 コーン キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油
22 (水)		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	748 26.8 36.7 2.8	鶏肉 大豆 大豆 豆乳	牛乳	パセリ トマト 小松菜 人参	にんにく 玉葱 しめじ コーン きゅうり	パン じゃが芋 マヨネーズ	マーガリン サラダ油 マヨネーズ
23 (木)		ご飯 焼売2個 中華玉子スープ もずくのチャプチェ風	768 29.6 25.7 2.3	鶏肉 豆腐 卵 豚肉 大豆	牛乳 もずく	トマト 赤ピーマン	玉葱 もやし 椎茸 にんにく	米 焼売の皮 でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま
24 (金)		🎵 合唱祭 🎵						※産地については、市場での調達が入荷当日のため、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。	
27 (月)		ご飯 豚肉のねぎ塩焼き もずくのかき玉汁 棒々鶏	779 37.9 27.1 2.2	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 卵 くらげ	牛乳 もずく	小松菜	生姜 にんにく 長葱 レモン 玉葱 椎茸 きゅうり もやし	米 でん粉 砂糖 ごま	ごま油 サラダ油 ごま
28 (火)		ご飯 鰯の甘酢ソースがけ じゃが芋の味噌汁 いんげんの炒め煮 ヨーグルト	748 31.0 14.5 2.2	すけそうだら 味噌 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	小松菜 さやいんげん 人参	玉葱 切干大根 生姜	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 春雨	サラダ油
29 (水)		キャロットピラフ 鶏肉のレモンソースがけ 南瓜サラダ ウエハース	847 30.3 32.6 2.8	鶏肉 大豆 大豆	牛乳	人参 南瓜	にんにく 玉葱 マッシュルーム 枝豆 レモン	米 砂糖 でん粉 ウエハース	サラダ油 大豆油 マヨネーズ
30 (木)		ご飯 メンチカツ 豚汁 ポパイサラダ	792 30.1 29.1 2.3	鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	ごぼう 大根 長葱 えのき茸	米 砂糖 ごま サラダ油	ごま油 ごま
31 (金)		ハヤシライス 花野菜サラダ パンプキンパイ	818 24.0 27.6 2.4	鶏肉 大豆 大豆 ツナ	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 南瓜 トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム カリフラワー コーン	米 大麦 小麦粉 砂糖 パイ	サラダ油 マーガリン

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

※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。

給食の持ち物チェック表

☆ ハンカチ ☆ ランチョンマット ☆ マスク



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	785kcal	830kcal
たんぱく質(※)	30.6g (15.6%)	(13~20%)
脂質(※)	26.4g (30.2%)	(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7年10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、調理の時の皮のおきすぎ、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



約231万トン

家庭の
食品ロス



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。世界には食べ物がい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

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は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

消費期限

賞味期限

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（2cmに切る）
- ・油揚げ 1/2枚（千切り）

<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。

★

- ・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

<食品ロスのポイント>

- ・じゃがいもや人参の皮は、捨てずにちぢみ、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。」「野菜の皮も料理に利用する」など家族で協力して取り組みましょう。

