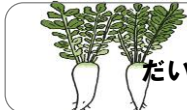




10月予定献立表

今月の目標：バランスよく食べよう。



今月の船橋産の旬の食材

だいこん 米 キャベツ



船橋市立行田東小学校

令和7年度		船橋市立行田東小学校																	
じっしひ 実施日		こん 献		だて 立		めい 名		牛 乳	ま な ざ い り やう 料 と そ の は た き					えいようりやう 栄養量(4年生量)					
にち 日	よう 曜	しゅしよく 主食		おかず					ち く ・ く ・ く ・ 骨 になるもの (あかのたべもの)		たい の てい を と の え る もの (みどりのたべもの)		ねつ や ち か い になるもの (きいろのたべもの)		エネ ルギー (kcal)	たんぱく 質(ｇ)	脂質 (ｇ)	塩分 相当量 (ｇ)	
◆◆◆「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「キャベツ」です。 ◆◆◆																			
1	水	コッペパン		しろみぎかな やさい あ に 白身魚と野菜の揚げ煮 ミネストローネ 梨ゼリー				○	メルルーサー ベーコン ぶたにく	てぼうまめ かんてん	れんこん かぼちゃ しょうが にんにく	たまねぎ にんじん キャベツ	エリンギ トマトかん	コッペパン じゃがいも あぶら でんぶ	さとう ごま こめ こまカロニ	626	26.4	17.1	1.9
2	木	ごはん		さば はくさい あ たまご 鯖のユリチンソース 白菜のおかか和え 卵スープ バナナ				○	まさば かつおぶし たまご	とりにく	しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん	もやし はくさい しいたけ たけのこ	バナナ	こめ でんぶ ごま あぶら	ごま さとう	642	30.4	21.0	1.9
3	金	バターライス		チリコンカン コーンサラダ オレンジ				○	しろいんげん ぶたにく ベーコン	わかめ ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	マッシュルーム さやいんげん トマトかん レタス	きゅうり コーン オレンジ あぶら	こめ バター あぶら	じゃがいも さとう ごま あぶら ごま	624	23.0	19.3	1.9
◆◆◆十五夜◆◆◆																			
6	月	コーンピラフ		まめ 豆アジのからあげ ちゃんぽん風スープ(ビーフン入り) きなこもち				○	ハム まめ かまぼこ ぶたにく	わかめ どうしゅう きなこ	コーン にんにく たまねぎ グリンピース	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ	もやし キャベツ こまつな	こめ バター あぶら でんぶ ごま あぶら	ビーフン ごま しらたまもち さとう	642	25.0	19.1	1.8
7	火	ごはん		いか どうふ ちゅうかに にんじんあ いかと豆腐の中華煮 人参揚げきょうざ				○	いか ぶたにく	どうふ	しょうが にんにく ねぎ しいたけ	たけのこ たまねぎ はくさい にんじん	こまつな さくらげ にら	こめ あぶら さとう ごま あぶら	でんぶ きょうざのかわ	620	26.5	20.6	1.9
8	水	しゃんはいや 上海焼きそば		パー やさい あ に パーと野菜の揚げ煮 フルーツ白玉				○	ぶたにく えび	いか	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ	たけのこ こまつな しょうが ごぼう	さやいんげん おうどうかん みかんかん バナナ レモンかじゅう	むしちゅうかめん ごま さとう あぶら	じゃがいも でんぶ さとう しらたまもち	620	28.3	20.7	1.9
◆◆◆栄養士 増淵先生の出身地：千葉県八千代市の学校給食で人気だったメニュー「豚肉の生姜煮」 ◆◆◆																			
9	木	げんまいい 玄米入りごはん		ぶたにく しょうがに はくさい ちゅうか 豚肉の生姜煮 白菜の中華あえ たまねぎ 玉葱とじゃが芋の味噌汁 バナナ				○	ぶたにく あぶらあげ	みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	はくさい えのき こまつな	ねぎ バナナ	こめ もちげんまい あぶら こんにやく	きびとう ごま はるさめ さとう じゃがいも	658	29.9	20.0	1.9
10	金	ごましらすごはん		さつまいも 江戸前ボラのレモンソース おかか和え 薩摩芋ときのこの味噌汁 りんご				○	しらす ぼら かつおぶし	わかめ みそ	いわかじゅう こまつな もやし	にんじん れんじ だいこん	ねぎ はくさい りんご	こめ ごま さつまいも	でんぶ あぶら さとう	624	24.8	18.3	1.7
◆◆◆「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「お米」です。 ◆◆◆																			
14	火	ごはん		ししゃも いさべ ししゃもの磯辺あげ もやしとコーンのごまあえ あつあ 厚揚げと野菜の煮物 花みかん				○	ししゃも あおのり	どうふ とりにく	もやし こまつな	にんじん だいこん さやいんげん	コーン ごぼう みかん	こめ でんぶ あぶら ごま	さとう じゃがいも ごま あぶら	630	27.2	21.0	1.9
15	水	げんまいい 玄米入りごはん		しせんどうふ 四川豆腐 ころころきゅうり だいず やさい 大豆と野菜のかりかり揚げ(青のり)				○	どうふ ぶたにく みそ	だいず あおのり	にんにく しょうが しいたけ	たけのこ にんじん ねぎ	チンゲンサイ きゅうり ごぼう	こめ もちげんまい でんぶ あぶら	さとう ごま あぶら じゃがいも	634	28.5	21.1	1.8
16	木	ごはん		とりにく かんこくどうふ て や 鶏肉の韓国風照り焼き ナムル ワンタンスープ オレンジ				○	とりにく ハム	ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん	こまつな もやし しいたけ	たけのこ ほうれんそう オレンジ	こめ さとう ごま あぶら	ごま はるさめ ワンタンのかわ	623	29.6	20.4	1.9
17	金	しめじごはん		たらのから揚げ香味だれ おひたし 豚汁				○	まだら あぶらあげ ぶたにく	どうふ みそ	しめじ しょうが にんにく ねぎ	こまつな にんじん もやし	ごぼう だいこん	こめ でんぶ あぶら ごま あぶら	さとう こんにやく さといも	625	30.0	19.5	1.9
20	月	さつまいもごはん		ふくざ卵 鶏肉と大豆の米粉シチュー りんごゼリー				○	たまご どうふ とりにく	だいず とうにゅう かんてん	にんじん たまねぎ グリンピース	しめじ こまつな	りんごジュース	こめ さつまいも ごま	さとう じゃがいも こめ あぶら	622	27.5	20.7	1.9
21	火	ごはん		かつお やさい かお どうふ 鰹を野菜の香りあげ 豆腐としめじの味噌汁 はな 花みかん				○	かつお わかめ だいず	どうふ みそ	れんこん ごぼう しょうが にんじん	さやいんげん こまつな ねぎ しめじ	はくさい こまつな みかん	こめ じゃがいも でんぶ	あぶら ごま あぶら さとう ごま	621	28.6	18.2	1.5
22	水	ハヤシライス		ツナサラダ りんご				○	ぶたにく レンジまめ クリーム	くきわかめ ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	マッシュルーム グリンピース トマトかん きゅうり	レタス こまつな らっきょう りんご	こめ あぶら じゃがいも	さとう おさこ バター ごま	621	22.1	20.4	1.7
23	木	きのこピラフ(トマト味)		こまつな 小松菜のキッシュ風オムレツ 米粉マカロニスー プ				○	ハム いんげんまめ たまご ベーコン わかめ	どうにゅう チーズ ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ	グリンピース にんにく こまつな マッシュルーム	コーン バナナ	こめ バター あぶら	オリーブゆ じがいも ごま こめ こまカロニ	622	22.8	18.5	1.8
◆◆◆「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「だいこん」です。 ◆◆◆																			
24	金	ごはん		まーぼーだいこん はくさい はるさめ ちゅうかあ 麻婆大根 白菜と春雨の中華和え さつまいも だいず 薩摩芋と大豆のカリント				○	どうふ ぶたにく みそ こおりにゅう	くきわかめ だいず	にんにく しょうが しいたけ	たけのこ にんじん ねぎ だいこん	にら はくさい えのき こまつな	こめ さとう あぶら でんぶ	はるさめ ごま あぶら さつまいも	627	23.7	20.9	1.6
◆◆◆創立記念日お祝い献立 創立50周年記念 ◆◆◆																			
27	月	せきはん 赤飯		とりにく あ 鶏肉のから揚げ キャベツの辛子和え せんぎ やさい 千切り野菜のすまし汁 かぼちゃプリン ドーナツ				○	あずき ぶたにく かつおぶし	ぶたにく わかめ どうにゅう	しょうが にんにく こまつな キャベツ	もやし にんじん だいこん えのき	たけのこ みつば かぼちゃ	こめ もちごめ ごま	でんぶ あぶら	645	24.1	23.3	1.8
28	火	ごはん		ほっけ にんじん や ほっけの人参マヨ焼き(ノエッグ マヨ) こまつな 小松菜のしらすあえ 筑前煮				○	ほっけ しらす かつおぶし	とりにく さつまあげ	にんじん こまつな もやし	たけのこ ごぼう しいたけ	れんこん さやいんげん	こめ おろしマヨネーズ ごま あぶら	ごま あぶら こんにやく さといも さとう	622	24.7	21.3	1.9
29	水	げんまいい 玄米入りごはん		ぶたにく こまつな しょうがいた 豚肉と小松菜の生姜炒め トマトスープ あんにんどうふ 杏仁豆腐				○	ぶたにく なまあげ ベーコン	たまご かんてん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	にんじん あかピーマン きピーマン キャベツ こまつな	トマト トマトかん セロリ みかんかん おうどうかん	こめ もちげんまい でんぶ あぶら	はるさめ ごま オリーブゆ さとう	623	23.3	20.8	1.9
◆◆◆音楽専科 桶田先生の山形県米沢市出身の祖母の思い出の煮物「ひじきの五目煮(打ち豆入り)」 ◆◆◆																			
30	木	ごはん		さんまの塩焼き おろし添え ひじきの五目煮 とうがん やさい みそしる 冬瓜と野菜の味噌汁 バナナ				○	さんま しおや さつまあげ だいず	かまぼこ みそ	だいこん れもんかじゅう にんじん れんこん	しいたけ さやいんげん もやし とうがん	たまねぎ こまつな バナナ	こめ あぶら	さとう	620	25.0	20.7	1.9
◆◆◆ハロウィン🎃 10月生まれのお誕生日給食 ◆◆◆																			
31	金	エビピラフ		きのこのサラダ ハロウィンかまぼこ かぼちゃのシチュー				○	えび ベーコン ハム とりにく どうにゅう	きゅうにゅう クリーム かまぼこ	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ コーン レタス ぶなめじ	マッシュルーム グリンピース きゅうり	こめ さとう おさこ さとう	あぶら ごま あぶら バター	623	25.0	20.8	1.8

☆ 材料の都合により 献立を変更することがあります。

○21日(火)、22日(水) 6年生は修学旅行のため給食はありません。

○10月27日は行田東小学校の創立記念日です。今年は創立50周年に当たります。周年実行委員会よりドーナツのプレゼントがあります。

