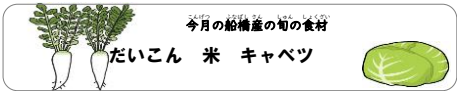




10月予定献立表



令和8年度

今月の目標：バランスよく食べよう。

船橋市立行田東小学校

実施日		献立名		牛乳	主な材料とその働き						栄養量(4年生値)				
にち	よう	しゅしよく 主食	おかず		血・肉・骨になるもの (あかのためもの)	体の調子をとのえるもの (みどりのためもの)	熱や力になるもの (きいろのためもの)		エネルギー (kcal)	たんぱく質(ｇ)	糖質(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	木	ごはん	鯖のユンチーソース きゃべつのおかか和え 卵スープ	○	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 キャベツ	ほししいたけ たけのこ	ごめ でんぶ ごめ ごめ あぶら	ごま さとう	620	30.1	20.7	1.9
2	金	玄米入りごはん	豚肉の生姜煮 白菜の中華和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁	○	ぶたにく あぶらあげ	みそ	しょうが にんにく たまねぎ	ほくさい えのきたけ こまつな	ねぎ にんじん	ごめ もちげんまい あぶら こんにゃく	さとう ごま はるさめ じゃがいも	620	29.5	19.9	1.9
5	月	きのこピラフ(トマト味)	小松菜のキッシュ風オムレツ 米粉マカロニスープ パナナ	○	ハム しろういんげん まめ どうにゅう たまご	チーズ ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ	マッシュルーム しめじ グリーンピース にんにく	こまつな ほくさい コーンかん バナナ	ごめ ほくさい コンカン あぶら	オリーブオイル じゃがいも ごま こめごぼろ	622	22.8	18.5	1.8
6	火	ごはん	いかと豆腐の中華煮 人参揚げきょうざ	○	いか ぶたにく	とうふ	しょうが にんにく ねぎ にら	ほししいたけ たけのこ たまねぎ	ほくさい にんじん こまつな きくらげ	ごめ あぶら さとう ごまあぶら	でんぶ きょうざのかわ	620	26.6	20.7	1.9
7	水	上海焼きそば	白身魚と野菜の揚げ煮 フルーツ白玉	○	しらあじ えび いか	メルルーサ	にんじん たまねぎ しゃべつ たけのこ	ほししいたけ こまつな れんこん かぼちゃ しむかじゅう	しょうが おうとうかん みかんかん バナナ	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう じゃがいも	でんぶ ごま もち	625	28.3	17.7	1.9
8	木	玄米入りごはん	豚肉と小松菜の生姜炒め トマトスープ 豆花(トウファ)	○	ぶたにく なまあげ ベーコン	たまご かんでん どうにゅう	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 おうとうかん	ごめ もちげんまい でんぶ あぶら りょくとうほるさめ	ごま オリーブオイル さとう	620	23.5	20.2	1.9
◆◆◆目の愛護デー(10/10)「ブルーベリージャム」 ◆◆◆															
9	金	コッペパン	ブルーベリージャム ミルメクココア レバーと野菜の揚げ煮 ミネストローネ(米粉マカニ入り)	○	ぶたレバー ベーコン	てぼうまめ	しょうが れんこん ごぼう にんにく	ブルーベリージャム さやいんげん にんじん たまねぎ	キャベツ エリンギ トマトかん	コッペパン はちみつ じゃがいも でんぶ	あぶら さとう ごま こめごぼろ	643	27.4	20.3	1.7
13	火	ごましらすごはん	まだらのほソース おかか和え 薩摩芋ときのこの味噌汁 りんご	○	しらす まだら からおぶし	わかめ みそ	こまつな もやし にんじん	しむかじゅう しめじ だいこん	ねぎ ほくさい りんご	ごめ ごま でんぶ あぶら	さとう さつまいも	621	25.9	16.4	1.8
14	水	ごはん	ししゃもの磯辺揚げ もやしとコーンのごまあえ 厚揚げと野菜の煮物 花みかん	○	ししゃも あおのり あつあつどうふ	とりにく	もやし こまつな コーンかん	ごぼう にんじん だいこん さやいんげん	みかん	ごめ でんぶ あぶら ごま	さとう じゃがいも ごまあぶら	629	27.2	21.0	1.9
15	木	玄米入りごはん	四川豆腐 コロコロきゅうり 大豆と野菜のかりかり揚げ(青のり)	○	とうふ ぶたにく みそ	だいず あおのり	にんにく しょうが たけのこ	ほししいたけ にんじん ねぎ パプリカ	ほくさい きゅうり ごぼう	ごめ もちげんまい でんぶ あぶら	さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	633	28.5	21.1	1.8
16	金	ごはん	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 こねぎ	にんじん こまつな もやし ほししいたけ	ねぎ たけのこ ほうれんそう オレンジ	ごめ さとう ごまあぶら ごま りょくとうほるさめ	ワタのかわ	635	29.9	20.7	1.9
19	月	さつまいもごはん	ふくさ卵 鶏肉と大豆の米粉シチュー りんごゼリー	○	たまご とうふ とりにく	だいず どうにゅう かんでん	にんじん たまねぎ	グリーンピース しめじ こまつな	りんごジュース	ごめ さつまいも ごま	さとう じゃがいも ごめ あぶら	623	27.5	20.7	1.9
20	火	ごはん	江戸前ばらと野菜の香りあげ 豆腐としめじの味噌汁 花みかん	○	ばら わかめ だいず	とうふ みそ	れんこん ごぼう しょうが	にんじん さやいんげん にんにく こねぎ	しめじ ほくさい ねぎ こまつな みかん	ごめ じゃがいも でんぶ	あぶら ごまあぶら さとう ごま	627	26.1	20.2	1.6
21	水	ごはん	ほっけの人参マヨネーズ 焼き(ノック)マヨ 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	にんじん こまつな もやし	たけのこ ごぼう ほししいたけ	れんこん さやいんげん	ごめ エッグフリーマヨネーズ ごま さとう	あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう	642	31.1	21.1	1.9
22	木	ハヤシライス	ツナサラダ りんご	○	ぶたにく レンズまめ クリーム	くきわかめ ツナかん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	マッシュルーム グリーンピース トマトかん きゅうり	レタス こまつな らっきょう りんご	ごめ あぶら じゃがいも さとう	ごむぎこ バター ごま	628	21.9	20.4	1.6
◆◆◆十三夜「きなこもち」 災害非常時用プラスチックフーズ体験 ◆◆◆															
23	金	わかめごはん	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	○	わかめ まめあげ かまぼこ	ぶたにく	にんにく しょうが きなこと	にんじん ほししいたけ たまねぎ	もやし キャベツ こまつな	ごめ もちげんまい あぶら ごまあぶら	ビーフン ごま もち さとう	641	26.6	17.9	1.6
◆◆◆「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「だいこん」です。 ◆◆◆															
26	月	ごはん	麻婆大根 白菜と春雨の中華あえ さつまいもと大豆のかりト	○	あつあつどうふ ぶたにく みそ ごおりどうふ	くきわかめ だいず	にんにく しょうが ほくさい	ほししいたけ えのきたけ こまつな	にんじん だいこん にら	ごめ さとう あぶら でんぶ りょくとうほるさめ	ごまあぶら ごま さつまいも くろさとう	626	23.7	20.9	1.6
◆◆◆創立記念日お祝い献立 ◆◆◆															
27	火	赤飯	鶏肉のから揚げ きゃべつの辛子和え 千切り野菜のすまし汁 梨ゼリー	○	あずき とりにく ツナかん わかめ	かつおぶし ぶたにく かまぼこ かんでん	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	たけのこ みつば	ごめ もちげんまい ごま	でんぶ あぶら さとう	627	28.7	20.9	1.9
28	水	バターライス	チリコンカン コーンサラダ	○	しろういんげん 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 コーンかん	ごめ バター あぶら じゃがいも	さとう ごまあぶら ごま	620	22.9	19.3	1.9
◆◆◆「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「お米」です。 ◆◆◆															
29	木	ごはん	さんまの塩焼 おろし添え ひじきの五目煮 冬瓜と野菜の味噌汁 パナナ	○	さんま ひじき さつまあげ だいず	かまぼこ みそ	だいこん にんじん れんこん	しむかじゅう ほししいたけ さやいんげん	もやし ごま ごま バナナ	ごめ あぶら	さとう	639	25.5	20.8	1.9
◆◆◆ハロウィン🎃 10月生まれのお誕生日🎂 学校給食で食べよう！🍷「ペパロニナンピザ」◆◆◆															
30	金	ペパロニナンピザ	きのこのサラダ 具だくさんスープ(ABC米粉マカニ) かぼちゃプリン	○	チーズ ツナかん	レンズまめ とりにく どうにゅう	トマトかん にんにく たまねぎ こまつな	ズッキーニ レタス しめじ マッシュルーム かぼちゃ	きゅうり コーンかん にんじん ほくさい	ナン あぶら ごまあぶら こめマカロニ	さとう じゃがいも	624	31.3	20.6	2.0

☆ 材料の都合により 献立 を変更することがあります。

○20日(火)、21日(水) 6年生は修学旅行のため給食はありません。

○10月30日は船橋市とアメリカ合衆国ハワイド 市との姉妹都市提携40周年事業で「学校給食で食べよう！ハワイド」の献立です。

