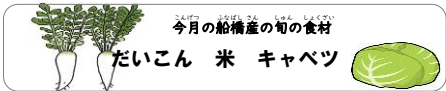




10月予定献立表

今月の目標：バランスよく食べよう。



令和6年度

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年生量)					
			血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (さいらのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
◆◆◆ 学校給食で食べようオーデンセ (オーデンセ市にちなんだ献立) ◆◆◆											
1 火	コッペパン 白身魚と野菜の揚げ煮 ミネストローネ リンゴ	○	豚肉、魚、野菜	りんご	キャベツ、トマト	コーン	小麦	635	27.5	18.0	2.0
2 水	ごはん 鮭のユウリンチソース 白菜のおかか和え 卵スープ パナナ	○	魚、野菜	白菜	卵	パン	バナナ	637	30.2	20.8	2.0
3 木	バターライス チリコンカン コーンサラダ オレンジ	○	肉、野菜	コーン	トマト	パン	バナナ	621	22.8	18.7	2.0
4 金	ごはん ししゃもの磯辺あげ もやしとコーンのごま和え 厚揚げと野菜の煮物 花みかん	○	魚、野菜	コーン	もやし	パン	みかん	631	27.3	21.0	2.0
7 月	ごはん いかと豆腐の中華煮 人参揚げぎょうざ	○	魚、豆腐	人参	豚肉	パン	餃子	620	26.5	20.6	1.8
8 火	さつまいもごはん ふくさ卵 鶏肉と大豆のうま煮 アップルゼリー	○	鶏肉、大豆	りんご	りんご	パン	ゼリー	627	26.3	19.9	2.0
◆◆◆ 10月生まれのお誕生日給食 ◆◆◆											
9 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごま和え 玉葱とじゃがいものみそ汁 パナナ	○	豚肉	しょうが	キャベツ	パン	バナナ	638	36.0	17.9	2.0
10 木	ごましらすごはん 江戸前ボラのレモンソース おかか和え さつまいもときのこのみそ汁 リンゴ	○	魚	レモン	キャベツ	パン	リンゴ	622	26.5	18.1	1.7
11 金	げんまいい 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) リンゴ	○	豆腐	きゅうり	キャベツ	パン	リンゴ	650	28.7	21.3	1.7
◆◆◆ 十三夜 ◆◆◆											
15 火	コーンピラフ 豆アジのから揚げ ちゃんぽん風スープ(ビーフン入り) きなこもち	○	豆、魚	ビーフン	キャベツ	パン	もち	646	25.3	19.2	1.7
16 水	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	○	鶏肉	ナムル	キャベツ	パン	オレンジ	619	29.2	20.3	2.0
17 木	しめじごはん たらのから揚げ香味だれ おひたし 豚汁	○	魚、野菜	おひたし	キャベツ	パン	豚汁	624	29.7	19.5	2.0
◆◆◆ 学校給食で食べよう西安 (西安市にちなんだ献立) ◆◆◆											
18 金	ごはん 豚肉と小松菜の生姜炒め トマトスープ 杏仁豆腐	○	豚肉、野菜	トマト	キャベツ	パン	豆腐	620	22.7	20.7	2.0
21 月	ごはん 鯉と野菜の香り揚げ がんもどきと野菜の煮物	○	魚、野菜	野菜	キャベツ	パン	煮物	653	31.1	20.5	2.0
◆◆◆ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「お米」です。 ◆◆◆											
22 火	ごましおごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが しめじと生揚げのみそ汁 花みかん	○	魚、肉、野菜	みそ汁	キャベツ	パン	みかん	653	31.1	20.5	2.0
◆◆◆ 4-1リクエスト給食 ~フルーツ白玉~ ◆◆◆											
23 水	上海焼きそば レバーと野菜の揚げ煮 フルーツ白玉	○	肉、野菜	フルーツ	キャベツ	パン	白玉	620	28.3	20.7	2.0
24 木	きのこピラフ (トマト味) 小松菜のキッシュ風オムレツ このこ 米粉マカロニスープ パナナ	○	肉、野菜	キノコ	キャベツ	パン	バナナ	622	22.8	18.5	1.7
◆◆◆ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「キャベツ」です。 ◆◆◆ 創立記念日お祝い献立 ◆◆◆											
25 金	赤飯 鶏肉のから揚げ キャベツの辛子和え 千切り野菜のすまし汁 かぼちゃプリン	○	肉、野菜	キャベツ	キャベツ	パン	プリン	626	25.3	20.9	1.9
28 月	ごはん ほっけの人参マヨ焼き (ノンエッグマヨネーズ) 小松菜のしらす和え 筑前煮	○	魚、人参	人参	キャベツ	パン	煮物	621	29.2	20.7	2.0
29 火	ハヤシライス (ごはん) ツナサラダ リンゴ	○	肉、野菜	リンゴ	キャベツ	パン	サラダ	621	22.1	20.4	1.6
◆◆◆ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「大根」です。 ◆◆◆											
30 水	ごはん 麻婆大根 白菜と春雨の中華和え さつまいもと大豆のかりんとう みかん	○	肉、野菜	大根	キャベツ	パン	みかん	644	23.9	20.9	1.5
31 木	エビピラフ きのこのサラダ かぼちゃのシチュー	○	肉、野菜	キノコ	キャベツ	パン	シチュー	636	24.6	21.2	1.6

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

- 1日(火)は船橋市がオーデンセ市姉妹都市連携35周年記念事業の一環でオーデンセ市にちなんだ献立です。
- 18日(金)は船橋市が西安市友好都市連携30周年記念事業の一環で西安市にちなんだ献立です。
- 22日(火)、23日(水) 6年生は修学旅行のため給食はありません。
- 23日(水)は9月3日に休校で中止になった4-1リクエスト給食の「フルーツ白玉」を振替で入れました。
- 10月27日は行田東小学校的創立記念日です。

