

10月予定献立表

家庭数

2026年10月

今月の食育目標：バランスよく食べよう！

船橋市立飯山満小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	1人1日たんぱく質 脂質 食塩相当量	一言メモ
1	木	プルコギ丼	○	韓国風ワカメサラダ トック入り卵スープ	米、さとう、油、ごま、 ごま油、でんぷん、トック	豚肉、わかめ、牛乳、 ちりめんじゃこ、卵、 鶏肉、なると、油揚げ	にんにく、しょうが、ねぎ、りんご、 にんじん、玉ねぎ、エリンギ、にら、 大豆もやし、サニーレタス、トマト、 きゅうり、こまつな	619 kcal 26.4 g 21.0 g 2.1 g	<u>世界のめぐり＜韓国＞</u>
2	金	ご飯	○	豆腐のカレー煮 中華風サラダ 牛乳かん	米、さとう、油、ごま、 でんぷん、春雨、ごま油	豆腐、豚肉、 寒天、ゼラチン、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 きくらげ、こまつな、きゅうり、もやし	610 kcal 25.3 g 20.7 g 1.3 g	牛乳かんは、粉寒天とゼラチンを使用し、 絶妙なかたさに仕上げます。
5	月	ガーリックライス (乳不使用)	○	クリームシチュー こまつナサラダ バナナ	米、さとう、油、マーガリン、 じゃが芋、小麦粉	鶏肉、ベーコン、牛乳、 チーズ、豆乳、ツナ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、とうもろこし、 グリーンピース、こまつな、きゅうり、 キャベツ、バナナ	620 kcal 21.4 g 21.2 g 1.7 g	<u>船橋産旬の食材を食べて知る日</u> 「小松菜」
6	火	ご飯	○	とびうおメンチ(乳卵不使用) ごま和え 八宝みそ汁	米、さとう、油、ごま、 小麦粉、パン粉、じゃが芋	牛乳、とびうお、豚肉、 豆乳、油揚げ、わかめ、豆腐	玉ねぎ、にんにく、こまつな、にんじん、 もやし、はくさい、だいこん	620 kcal 26.9 g 18.8 g 1.5 g	<u>日本の味めぐり＜東京都＞</u> 「とびうおメンチ」
7	水	長崎ちゃんぽん (麺・汁)	○	大学芋 大根ナムル りんご	ちゃんぽん麺、ごま油、 でんぷん、さつま芋、 さとう、油、ごま	豚肉、わかめ、牛乳、 さつま揚げ、ハム	にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ、 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、 もやし、だいこん、りんご	605 kcal 23.6 g 17.7 g 2.0 g	<u>日本の味めぐり＜長崎県＞</u> 「長崎ちゃんぽん」毎年10/7～10/9の3日間、 「長崎くんち」が催されています。
8	木	ご飯	○	赤魚の西京焼き 千草和え 小さなかぶのみそ汁 ぶどうゼリー	米、さとう、油、ごま、 春雨、ごま油、じゃが芋	牛乳、豆腐、赤魚、 卵、油揚げ、寒天	キャベツ、にんじん、こまつな、 きゅうり、玉ねぎ、かぶ、かぶ、ねぎ、 ぶどうジュース	601 kcal 26.2 g 17.0 g 1.7 g	<u>1年生 国語「おおきな かぶ」</u> <u>船橋産旬の食材を食べて知る日「かぶ」</u>
9	金	ブランコッペパン ブルーベリージャム	○	白身魚とじゃが芋の甘辛和え スープ煮 りんご	パン、でんぷん、じゃが芋、 さとう、油、ごま	牛乳、しいら、 ウィンナー	ブルーベリージャム、にんにく、 にんじん、枝豆、玉ねぎ、キャベツ、 こまつな、セロリ、マッシュルーム、 りんご	615 kcal 27.9 g 21.3 g 1.9 g	<u>目の愛護デー(10/10)</u> 「ブルーベリージャム」目の健康に関わる ビタミンA・アントシアニンを多く含んでいます。
13	火	ご飯	○	家常厚揚げ いがぐりぼうや	米、さとう、油、ごま油、 でんぷん、さつま芋、小麦粉、 マーガリン、そうめん	牛乳、いんげん豆、豚肉、 生揚げ、豆乳	しょうが、しいたけ、たけのこ、 にんじん、玉ねぎ、はくさい、こまつな	684 kcal 24.6 g 22.1 g 1.7 g	いがぐりぼうやは、蒸してつぶした さつま芋を丸め、その周りに砕いた そうめんをまぶして油で揚げたものです。
14	水	タコライス (ご飯・具・野菜)	○	フライドポテト しらす干し入りスープ	米、さとう、油、ごま、 じゃが芋、でんぷん	鶏肉、大豆、チーズ、牛乳、 青海苔、しらす干し、 卵、わかめ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 トマト、レタス、こまつな	624 kcal 27.2 g 23.0 g 1.9 g	<u>アメリカ合衆国・ハイワード市</u> <u>姉妹都市提携40周年記念献立①</u> 「タコライス」
15	木	スラッピー・ジョー	○	ココアビーンズ ズッキーニとハムのスープ オレンジ	パン、小麦粉、さとう、油	豚肉、レンズ豆、 牛乳、大豆、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 ズッキーニ、マッシュルーム、 とうもろこし、こまつな、オレンジ	619 kcal 28.1 g 20.0 g 1.9 g	<u>アメリカ合衆国・ハイワード市</u> <u>姉妹都市提携40周年記念献立②</u> 「スラッピー・ジョー」「ズッキーニ」
16	金	ご飯(船橋産コシヒカリ) だしがらふりかけ	○	ししゃもの南蛮漬け 和風サラダ(だしがら削り節使用) のっぺい汁	米、さとう、油、ごま、 でんぷん、ごま油、 こんにゃく、里芋	煮干し、昆布、かつお節、 牛乳、ししゃも、 竹輪、豚肉	にんじん、キャベツ、こまつな、 きゅうり、しょうが、ごぼう、だいこん、 はくさい、ねぎ、ぶなしめじ	614 kcal 24.7 g 21.1 g 2.1 g	<u>世界食糧デー(10/16)</u> 「だしがらふりかけ」「和風サラダ」「船橋産米」 <u>船橋産の旬の食材を食べて知る日「米」</u>
19	月	ご飯	○	いかの南部揚げ おひたし 豚肉と大根のうま煮	米、さとう、油、ごま、 でんぷん、こんにゃく	牛乳、いか、油揚げ、 かつお節、豚肉、 生揚げ	こまつな、にんじん、もやし、 だいこん、しいたけ	623 kcal 28.7 g 22.2 g 1.8 g	<u>毎月19日は食育の日</u> 「いかの南部揚げ」
20	火	キムタクご飯	○	豆腐ハンバーグ きゅうりの酢じょうゆ漬け 具だくさんみそ汁 バナナ	米、さとう、油、ごま、 ごま油、でんぷん、 じゃが芋	牛乳、ベーコン、鶏肉、 豆腐、油揚げ、わかめ	はくさい、沢庵、ねぎ、しょうが、 きゅうり、にんじん、だいこん、 こまつな、ぶなしめじ、バナナ	605 kcal 25.5 g 22.5 g 2.2 g	<u>日本の味めぐり＜長野県＞</u> 「キムタクごはん」キムチと沢庵が入った、 長野県塩尻市のオリジナル給食メニューです。
21	水	はちみつトースト	○	ポトのミートソース煮(乳小麦不使用) コーンサラダ オレンジ	パン、マーガリン、はちみつ、 じゃが芋、オリーブオイル、 さとう、油、ごま	牛乳、レンズ豆、 豚肉、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 トマト、マッシュルーム、グリーンピース、 サニーレタス、きゅうり、こまつな、 とうもろこし、オレンジ	626 kcal 23.8 g 20.5 g 2.1 g	<u>バランスよく食べよう！</u> 今月の食育目標です。主食とおかずを バランスよく食べましょう。
22	木	粒すけは、今年度最初で最後です！ ご飯(船橋産粒すけ)	○	鯖のみそ煮 きんぴらごぼう炒め けんちん汁	米、さとう、油、ごま、 こんにゃく、里芋	牛乳、油揚げ、鯖、 鶏肉、豆腐	ごぼう、にんじん、ピーマン、 はくさい、だいこん、こまつな、ねぎ	630 kcal 27.2 g 22.8 g 1.7 g	<u>船橋産の旬の食材を食べて知る日</u> 「米」
23	金	栗ご飯	○	厚焼き卵 小松菜とえのきの海苔和え 打ち豆汁 花みかん	米、さとう、油、ごま、栗、 じゃが芋	牛乳、海苔、鶏肉、 卵、大豆	にんじん、たけのこ、玉ねぎ、 グリーンピース、こまつな、はくさい、 えのきたけ、だいこん、ごぼう、みかん	610 kcal 25.6 g 21.2 g 1.9 g	<u>十三夜(10/23)</u> 「栗ご飯」「打ち豆汁」 別名「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。
26	月	ご飯	○	生揚げの中華煮 紫芋とさつま芋のチップス 柿	米、さとう、油、ごま油、 でんぷん、さつま芋、紫芋	牛乳、生揚げ、豚肉	しょうが、ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、こまつな、柿	620 kcal 23.6 g 21.8 g 1.4 g	黄色いさつま芋と、紫色の紫芋を使って、 チップスを作ります。
27	火	鰯のひつまぶし	○	野菜の塩こうじ和え 道産子汁 りんご	米、さとう、油、ごま、 でんぷん、じゃが芋	鰯、牛乳、海苔、 鶏肉、わかめ、豆腐	しょうが、万能ねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、 りんご	614 kcal 23.9 g 21.0 g 1.8 g	<u>4年生 国語「ごんぎつね」</u> <u>国語の教科書「ごんぎつね」より</u> 鰯を使った料理
28	水	ご飯	○	鶏肉の唐揚げ のり酢和え おっきりこみ 花みかん	米、さとう、油、ごま、 ほうとう麺	牛乳、ツナ、鶏肉、 海苔、油揚げ	しょうが、にんにく、こまつな、もやし、 キャベツ、とうもろこし、しいたけ、 ごぼう、にんじん、だいこん、みかん	650 kcal 25.2 g 23.8 g 1.6 g	<u>日本の味めぐり＜群馬県＞</u> 群馬県民の日(10/28)「おっきりこみ」
29	木	食パン パン耳ラスク	○	ポークビーンズ(乳不使用) ツナとワカメのサラダ	バター、じゃが芋、 さとう、油	牛乳、いんげん豆、 ベーコン、豚肉、ツナ、 豆乳、クリーム、わかめ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、 マッシュルーム、グリーンピース、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 サニーレタス、レモン	620 kcal 25.7 g 19.9 g 1.8 g	<u>10月 食品ロス削減月間</u> <u>食品ロス削減の日(10/30)</u> いつもは廃棄してしまっているパンの耳を 再利用し、ラスクにします。
30	金	キーマカレーライス	○	グリーンサラダ フルーツポンチ	米、さとう、油、ごま、 じゃが芋、米粉	鶏肉、大豆、レンズ豆、 牛乳	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、こまつな、きゅうり、 サニーレタス、レモン、みかん、もも	654 kcal 21.5 g 17.3 g 1.3 g	<u>運動会応援献立</u>

＊献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

＊献立表に記載された栄養価（1人1日たんぱく質・脂質・食塩相当量）は4年生を基準としたものです。脂質については、摂取エネルギー全体の20～30%を目安としています。