

令和7年度

こんげつのもくひょう



10月よていこんだてひょう

「 バランスよくたべよう 」



船橋市立飯山満小学校

ひ に ち	よ う び	牛 乳	こ ん だ て め い		し ゃ く ひ ん の は た ら き			材料・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主 食	おかずめい	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	
1	水	○	黒コッパン	なすとポテのミートグラタン 野菜スープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりく レンズまめ	パン ジャがいも あぶら さとう こめこ はるさめ こま	にんじん なす たまねぎ トマト グリーンピース とうもろこし えのき キャベツ こまつな オレン ジ	647 kcal 24.6 g 20.2 g 2.0 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ～ ねぎ ～								
2	木	○	ご飯	鯉のねぎ辛子しょうゆ 磯香和え 豚汁	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ のり あぶらあげ	こめ あぶら でんぶ さとう こま さといも こんにゃく	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん しめじ ねぎ しょうが	594 kcal 32.0 g 16.9 g 1.8 g
3	金	○	ガーリックライス	鶏肉ときこのチーズ焼き ツナサラダ ABCスープ ぶどう	ぎゅうにゅう パーコン とりく チーズ ツナ	こめ あぶら さとう こま マカロニ ジャがいも でんぶ	にんじん にんにく パセリ えのき たまねぎ キャベツ きゅうり レタス こまつな マッシュルーム はくさい とうもろこし レモン ぶどう	630 kcal 26.1 g 24.4 g 1.9 g
十 五 夜 献 立								
6	月	○	炒めそば 野菜あんかけ	さつま芋のごま団子 わかめと豆腐のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりく レンズまめ とうふ わかめ とうふ	めん あぶら さとう さつまいも こま でんぶ ん	にんじん たけのこ もやし ねぎ こまつな えのき キャベツ きくらげ にんにく しょうが オレンジ	613 kcal 24.5 g 22.0 g 1.7 g
7	火	○	さつま芋ご飯	秋刀魚のオレンジ煮 干草和え かぶのみそ汁 シャインマスカット	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ	こめ さつまいも こま さとう はるさめ あぶら	にんじん こまつな キャベツ もやし とうもろこし かぶ しめじ シャインマスカット	620 kcal 23.0 g 23.9 g 2.0 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ～ キャベツ ～								
8	水	○	ご飯	ポテトコロッケ ひじきのマリネ キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう とりく レンズまめ ひじき あぶらあげ わかめ みそ	こめ ジャがいも こま あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな キャベツ えのき	610 kcal 19.7 g 20.0 g 2.0 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ～ コノシロ ～								
9	木	○	こぎつねちらし寿司 みかん	肉じゃが コノシロのつみれ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく コノシロ とりく みそ	こめ さとう ジャがいも あぶら こま しらす でんぶ こんにゃく	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ ごぼう だいこん えのき グリーンピース みかん	597 kcal 23.6 g 16.8 g 2.0 g
10	金	○	目の養老汁一献立 ご飯	レバーの和おえ ナムル かぼちゃのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう レバー とりく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こめこ こま はるさめ	にんじん かぼちゃ こまつな もやし えのき しょうが オレンジ	634 kcal 27.2 g 20.3 g 1.9 g
14	火	○	ご飯	ジャーチャン厚揚げ さつま芋のおやき	ぎゅうにゅう なまあげ とりく レンズまめ とうふ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも でんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな しめじ かぼちゃ しょうが	632 kcal 25.1 g 20.1 g 1.5 g
15	水	○	ココア揚げパン	ポテトサラダ 豆腐団子スープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりく とうふ	パン ジャがいも あぶら さとう ココア こま はるさめ でんぶ	にんじん こまつな きゅうり レタス キャベツ たまねぎ パセリ はくさい レモン オレン ジ	631 kcal 21.8 g 23.9 g 2.0 g
16	木	○	ご飯	ししゃものパリパリ揚げ 豚肉と大根の旨煮 納豆和え	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく なまあげ こんぶ なっとう かつおぶし	こめ はるまきのかわ こま あぶら さとう こんにゃく	にんじん だいこん しいたけ こまつな キャベツ	626 kcal 27.1 g 20.2 g 1.9 g
17	金	○	キーマカレーライス	グリーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりく だいず レンズまめ	こめ あぶら ジャがいも こめこ さとう	にんじん たまねぎ こまつな レタス マッシュルーム きゅうり にんにく しょうが みかん パナナ レモン	690 kcal 22.1 g 16.6 g 1.3 g
20	月	○	ご飯	鶏と野菜の揚げ煮 中華きゅうり 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく	こめ ジャがいも あぶら さとう でんぶ こま はるさめ	にんじん こまつな きゅうり たけのこ ねぎ にんにく	589 kcal 20.1 g 19.4 g 1.9 g
21	火	○	秋のおこわ	ふくさたまご ごま和え ジャがいものみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりく わかめ あぶらあげ レンズまめ み そ	こめ もちこめ くり ぎんなん さとう あぶら ジャがいも こま	にんじん しめじ しいたけ たまねぎ グリーンピース こまつな もやし みかん	628 kcal 27.9 g 20.1 g 2.0 g
22	水	○	はちみつトースト	ボークビーンズ ツナとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらしいげんまめ ツナ わかめ	パン バター はちみつ ジャがいも あぶら さとう こま	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース レタス こまつな きゅうり とうもろこし レモン	600 kcal 24.4 g 21.9 g 1.9 g
23	木	○	ご飯	あじのさらさ揚げ 中華和え さつま汁	ぎゅうにゅう あじ とりく みそ	こめ あぶら はるさめ さつまいも こめこ さと う こま こんにゃく	にんじん こまつな きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	599 kcal 26.3 g 18.8 g 1.8 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ～ 大根 ～								
24	金	○	ソフトめん ミートソース	おさつチップス 大根サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりく だいず わかめ みそ	ソフトめん あぶら さと う さつまいも こめこ こま	にんじん たまねぎ しいたけ トマト こまつな だいこん レタス にんにく しょうが オレンジ	671 kcal 26.7 g 20.7 g 1.7 g
27	月	○	むぎ麦ご飯	四川厚揚げ パンサンスー 柿	ぎゅうにゅう なまあげ とりく だいず みそ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう でんぶ こま	にんじん こまつな たけのこ チンゲンサイ はくさい しめじ ねぎ とうもろこし きゅうり にんにく しょうが かき	655 kcal 27.3 g 23.5 g 1.8 g
28	火	○	牛丼 (ご飯・具)	だいごきゅう だいこん 大学芋 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも しらす こま でんぶ	にんじん たまねぎ こまつな まいたけ だいこん えのき	648 kcal 21.5 g 21.0 g 2.0 g
本 家 と ひ だ す ご ち そ う (チ リ と チ リ リ ま ち の お は な し よ り)								
29	水	○	食パン いちごジャム	きのこたっぷりじゃが芋とかぼちゃのポタージュ フレンチサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりく レンズまめ とうふ ひよこまめ ツナ	パン ジャがいも あぶら さとう こめこ こま	にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム しめじ レタス グリーンピース こまつな きゅうり レモン オレンジ	643 kcal 23.8 g 20.5 g 1.7 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ～ 米 粒すけ ～								
30	木	○	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	ぎゅうにゅう さば とりく とうふ みそ	こめ さとう さといも あぶら こんにゃく こま	にんじん こまつな ビーマン ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	648 kcal 29.5 g 23.4 g 2.0 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ～ 小松菜 ～								
31	金	○	運動会応援献立 ご飯	チキンカツ 小松菜サラダ 豆腐と野菜のスープ みかん	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら パンこ こめこ さとう こま でんぶ	にんじん こまつな レタス はくさい たまねぎ えのき レモン みかん	643 kcal 32.6 g 19.8 g 1.5 g

◎諸事情により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

