



こんだてひょう



令和7年10月 船橋市立法典小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	1食分 kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
1 水	ココア揚げパン		キャベツと豚肉のポトフ ○ おまめのサラダ オレンジ 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず みそ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ さやいんげん えだまめ きゅうり こまつな オレンジ	615 27.8	23.4 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 キャベツ
2 木	ご飯		いかとポテトのチリソース ○ 小松菜の五目いため りんご 	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なまあげ	こめ でんぶ じゃがいも あぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが ねぎ こまつな だけのこ もやし にんじん とうもろこし ほししいたけ りんご	662 26.0	20.6 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 小松菜
3 金	ご飯		さばの香味焼き ○ いそかあ 磯香和え さつま汁	ぎゅうにゅう さば のり とりにく みそ あぶらあげ	こめ さとう あぶら さつまいも	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	611 29.5	22.7 1.7	旬の食材 さつまいも
6 月	里芋ご飯		鶏肉と高野豆腐の煮物 ○ あますあ 甘酢和え お月見団子	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ	こめ さといち こんにゃく さとう あぶら じゃがいも しらたまも	にんじん ほししいたけ えだまめ たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	637 24.5	17.3 1.9	ぎょうじしよく 行事食 《十五夜》
7 火	ご飯		さけのみそけチャップ焼き ○ おひたし かきたま汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ たまご わかめ	こめ さとう でんぶ あぶら	ねぎ にんにく しょうが こまつな にんじん もやし	600 29.8	22.2 1.9	さかな た 魚を食べよう
8 水	チキンカレーライス		小松菜サラダ ○ かき	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム もやし こまつな きゅうり とうもろこし かき	639 22.6	21.7 1.6	旬の食材 かき
9 木	ご飯		しんせんとろ 四川豆腐 ○ はるさめ 春雨サラダ ポテトのチーズ焼き	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ わかめ チーズ	こめ あぶら さとう でんぶ はるさめ じゃがいも バター	にんにく しょうが ほししいたけ だけのこ にんじん ねぎ こまつな はくさい きゅうり キャベツ とうもろこし	638 26.2	22.0 1.8	しょくもつ 食物せんいをとろう
10 金	キャロットピラフ		レバーのマリアナソース ○ わかめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー わかめ	こめ マーガリン でんぶ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ	614 23.6	19.7 1.7	てつぶん 鉄分をとろう
14 火	ご飯		さんまのかば焼き風 ○ ちくさあえ なめこ汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	こめ でんぶ あぶら さとう はるさめ	しょうが キャベツ にんじん もやし とうもろこし ねぎ こまつな なめこ だいこん はくさい	646 24.4	25.5 1.5	旬の食材 さんま
15 水	けんちんうどん (ソフト麺)		ししゃものから揚げ ○ からし和え 栗蒸しパン	ぎゅうにゅう あぶらあげ さといも あぶら とりにく ししゃも とうにゅう	ソフトめん さとう さといも あぶら でんぶ くり おしパンミックス	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな しょうが もやし	609 25.7	20.1 1.7	カルシウムをとろう
16 木	☆船橋漁港水揚げ 黒鯛の鯛めし		鶏肉と野菜のうま煮 ○ 五色和え バナナ	ぎゅうにゅう とりにく やさい くろたい なまあげ とりにく	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん しいたけ はくさい もやし さやいんげん きゅうり こまつな とうもろこし パナナ	616 26.6	20.4 1.8	世界食糧デー そのまま捨てられてしまうことも多い魚 (未利用魚) のクロダイを使用します。
17 金	スタミナ豚丼		ナムル ○ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ さとう あぶら はるさめ	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ ぶなしめじ もやし こまつな みかん	608 24.7	19.7 1.9	前期終了 おつかれさまこんだて
20 月	きのこピラフ		あじフライ ○ コーンサラダ グレープフルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あじ わかめ かんてん	こめ あぶら マーガリン こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ マッシュルーム えだまめ こまつな きゅうり とうもろこし グレープフルーツジュース	621 26.5	21.3 1.8	旬の食材 きのこ
21 火	シナモントースト		ポークビーンズ ○ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ まぐろ	しょくパン バター さとう じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり こまつな キャベツ レモン	604 27.6	23.6 2.0	まめ た 豆を食べよう
22 水	ねぎ塩豚丼		おろし和え ○ さつま芋と大豆のかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし	こめ あぶら でんぶ さとう さつまいも	ねぎ もやし にんにく あさつき レモン こまつな にんじん はくさい だいこん	645 26.7	20.2 1.5	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 根深ねぎ
23 木	かて飯		ゼリーフライ ○ ツナ和え 具沢山みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく おから あぶらあげ みそ とうにゅう たまご まぐろ わかめ	こめ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ	にんじん すいき ほししいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ こまつな もやし だいこん	612 24.5	23.2 2.0	郷土料理《埼玉県》 ・かて飯 ・ゼリーフライ
24 金	ご飯 手作りなめたけ		豆腐のオイスターソース煮 ○ 中華チキンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう にんにく とうふ	こめ さとう あぶら こま でんぶ	えのきだけ にんにく しょうが にんじん たまねぎ しら しいたけ だけのこ キャベツ きゅうり こまつな ねぎ オレンジ	617 27.1	21.2 1.6	だいず つく 大豆から作られる食品 豆腐
27 月	ご飯		和風ハンバーグ ○ ポテトサラダ 大根のコンソメスープ 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう チーズ とりにく	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ こまつな きゅうり にんじん パセリ レモン だいこん とうもろこし マッシュルーム	606 26.8	20.3 1.8	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 大根
28 火	ご飯		すずきのさらさ揚げ ○ のり酢和え 五目煮豆 オレンジ 	ぎゅうにゅう すずき のり だいず	こめ でんぶ あぶら さとう こんにゃく	しょうが もやし こまつな きゅうり レモン ほししいたけ にんじん だけのこ れんこん ごぼう さやいんげん オレンジ	603 27.2	19.0 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 すずき
29 水	ご飯		あんかけ厚焼き卵 ○ ごまきゅうり 豚汁	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく みそ ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶ ごま じゃがいも	ねぎ きゅうり ごぼう にんじん だいこん こまつな	604 27.0	21.4 1.9	たんぱく質をとろう
30 木	ドライカレー		じゃこサラダ ○ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ わかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス きゅうり こまつな レモン オレンジ	610 24.8	17.4 2.1	こざかな た 小魚を食べよう
31 金	テーブルロールパン		かぼちゃのシチュー ○ 海藻サラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム レンズまめ わかめ	テーブルロール バター こむぎこ あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし りんご	615 25.4	22.4 2.0	旬の食材 りんご

※食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。