



よていこんだてひょう
予 定 献 立 表

令和8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 たんぱく質量g	脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
1 木	ご飯		さわらのごまだれ焼き ○ じゃべつのおかか和え 芋煮鍋	ぎゅうにゅう さわら ふたにく かつおぶし	こめ あぶら ごま さとう さといも	こまつな キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	618 29.9	21.8 1.7	郷土料理《山形県》 芋煮鍋
2 金	ご飯		レバーと野菜の揚げ煮 ○ ナムル 卵スープ	ぎゅうにゅう ふたレバー たまご とりにく	こめ でんぶ あぶら じゃがいも さとう はるさめ ごま	しょうが にんじん ピーマン こまつな きゅうり えのきたけ ねぎ チンゲンツァイ	635 25.8	19.6 1.6	鉄分をとろう
5 月	ご飯		和風ハンバーグ ○ 小松菜のソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とうにゅう とりにく	こめ パンに あぶら さとう マーガリン マカロニ じゃがいも	たまねぎ こまつな もやし とうもろこし にんじん キャベツ パセリ	603 26.4	19.2 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 小松菜
6 火	チリドック		ポテトと野菜のソテー ○ スキーマのトマトスープ オレンジ	ぎゅうにゅう レンズまめ ふたにく チーズ いんげんまめ とりにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな スウィート トマト オレンジ	608 26.0	22.8 1.9	学校給食で食べよう ハワイード (姉妹都市連携40周年事業)
7 水	ご飯		ししゃもの南蛮漬け ○ じゃが芋のそぼろ煮 レモン和え	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく こんぶ	こめ でんぶ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり レモン	621 25.3	18.3 1.7	カルシウムをとろう
8 木	ご飯		あんかけ厚焼き卵 ○ 大豆の磯煮 からし和え オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく だいず ひじき	こめ あぶら さとう でんぶ しらたき	ねぎ にんじん さやいんげん こまつな はくさい オレンジ	604 26.7	19.1 1.9	豆を食べよう
9 金	ドライカレー		小松菜サラダ ○ りんご	ぎゅうにゅう じゃがいも レンズまめ	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 こまつな きゅうり とうもろこし りんご	613 23.9	18.4 1.8	旬の食材 りんご
13 火	ご飯		生揚げのオイスターソース煮 ○ 中華チキンサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ とりにく	こめ さとう あぶら でんぶ さとう こま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ししいたけ だけの キャベツ きゅうり ねぎ みかん	650 26.9	23.0 1.5	大豆から作られる食品 生揚げ
14 水	シュガートースト		ポークビーンズ ○ コーンサラダ バナナ	ぎゅうにゅう だいず ふたにく わかめ	しょうパン さとう あぶら マーガリン じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな きゅうり とうもろこし バナナ	637 26.5	22.9 1.9	人気の料理 シュガートースト
15 木	ご飯		すずきのおろし煮 ○ 納豆和え かきたま汁 オレンジ	ぎゅうにゅう すずき なつとう とうふ たまご わかめ	こめ でんぶ あぶら	だいこん にんじん こまつな ねぎ オレンジ	608 28.4	19.0 1.7	給食試食会
16 金	ご飯		このしろの真砂揚げ ○ 海苔ふりかけ かぶときゅうりの甘酢和え 真だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう のり とうふ とりにく このしろ わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま ながいも でんぶ さつまいも	たまねぎ にんじん かぶ きゅうり だいこん こまつな	603 23.8	20.9 1.7	世界食糧デー そのまま捨てられてしまう ことも多い低利用魚の “このしろ”を使用します。
19 月	ご飯		えびと豆腐のうま煮 ○ じゃべつのさっぱり漬け スイートポテト	ぎゅうにゅう とうふ とりにく えび こんぶ	こめ あぶら さとう でんぶ さつまいも マーガリン	しょうが ねぎ だけのこ にんじん はくさい チンゲンツァイ こまつな きゅうり キャベツ レモン	654 25.5	18.6 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 じゃべつ
20 火	キムチご飯		揚げきょうざ ○ もやしとコーンのごま和え バナナ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ふたにく	こめ あぶら ぎょうざのかわ でんぶ ごま さとう	はくさい キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな とうもろこし バナナ	624 24.2	21.7 1.9	人気の料理 揚げきょうざ
21 水	チキンカレーライス		じゃこサラダ ○ かき	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまきこ パター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム レタス きゅうり こまつな かき	609 24.1	18.3 1.8	旬の食材 かき
22 木	ご飯		めばるの照り焼き ○ 肉じゃが のり酢和え オレンジ	ぎゅうにゅう めばる ふたにく のり	こめ あぶら さとう でんぶ しらたき じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな きゅうり レモン オレンジ	602 29.1	15.0 1.8	食物せんいをとろう
23 金	ソフト麺 肉みそソース		きゅうかめのサラダ ○ りんご	ぎゅうにゅう ふたにく ひよこめ みそ きゅうかめ	ソフトめん さとう あぶら でんぶ	たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ ねぎ しょうが きゅうり こまつな キャベツ りんご	637 28.5	18.6 2.1	旬の食材 りんご
26 月	さつま芋ご飯		白身魚のフライ ○ ごま和え けんちん汁	ぎゅうにゅう メルルサ とりにく とうふ	こめ さつまいも こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう さといも	キャベツ こまつな にんじん ししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	618 26.7	19.6 1.7	旬の食材 さつま芋
27 火	ガーリックライス		豆腐のナゲット ○ ポテトサラダ 大根のコンソメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ しろういんげんまめ とりにく チーズ	こめ マーガリン バター アーモンド でんぶ あぶら じゃがいも さとう	にんにく 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	641 26.2	23.9 2.0	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 大根
28 水	ご飯		さばのみそ煮 ○ 磯香和え すまし汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば みそ のり とうふ	こめ さとう あぶら	ねぎ しょうが こまつな もやし えのきたけ だいこん オレンジ	627 25.4	23.9 2.0	魚を食べよう
29 木	黒コッペパン		かぼちゃのシチュー ○ きこのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム レンズまめ ベーコン	くろコッペパン 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 レタス ぶなしめじ マッシュルーム エリンギ こまつな きゅうり オレンジ	600 24.1	19.9 1.9	旬の食材 きのこ
30 金	ねぎ塩豚丼		ツナ和え ○ ココアプリン	ぎゅうにゅう ふたにく まぐろ	こめ あぶら でんぶ さとう	ねぎ もやし にんにく あさつき レモン こまつな キャベツ にんじん	607 27.7	19.0 1.6	音楽発表会 おつかれさまこんだて

※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。