

10月 こんだてひょう

令和6年10月
船橋市立法典東小学校

日	曜日	主 食	牛 乳	お か す	I,Prt - Kcal		おものにネレギーの もどになる食品	おもに体をつくる もどになる食品	おもに体の調子を整える もどになる食品
					たんぱく質g	脂肪g			
1	火	★スタミナ豚丼	○	■みぎのこ汁 ●みかん	634 235 249	こめ・あぶら・ごま さとう・ごまあぶら かたくり	ぶたにく・なまあじ みそ・牛乳	ぶたにく・なまあじ・はとね はんじん・はとね・はとね・はとね しほ・エリンギ・ねぎ・たまご・わかめ	もどになる食品
2	水	★アブリ汁	○	★ポークビーンズ ■コマトレッシングサラダ	614 265 253	パン・バター・じゃがいも あぶら・さとう・ごま メープルシロップ	昆布・ぶたにく レンズ豆・とうりゅう ツナ・牛乳	昆布・ぶたにく レンズ豆・とうりゅう ツナ・牛乳	はとね・はとね・はとね・はとね はとね・はとね・はとね・はとね はとね・はとね・はとね・はとね
3	木	★薬ご飯	○	★お肉の蒲田揚げ ■鶏唐揚げ ▲鶏唐揚げ ▲鶏唐揚げ	604 231 267	こめ・もちこめ・さとう かたくり・こめ・こめ・くり あぶら・じゃがいも	さば・のり・とうふ あぶらあじ・みそ 牛乳	しょうが・はんじん・ごま はくさい・コーン・はんじん はんじん	しょうが・はんじん・ごま はくさい・コーン・はんじん はんじん
4	金	★ご飯	○	★生揚げの味噌炒め ■バゲットポト ■中華きゅうり ★鶏の唐揚げ ■鶏豆乳ス ▲豚汁	616 253 217	こめ・さとう・かたくり こめあぶら・あぶら じゃがいも・ごま	なまあじ・ぶたにく みそ・牛乳	しょうが・はんじん・はとね はんじん・はとね・はとね はくさい・ごま・きゅうり	しょうが・はんじん・はとね はんじん・はとね・はとね はくさい・ごま・きゅうり
7	月	★ご飯	○	★鶏の唐揚げ ■鶏豆乳ス ▲豚汁	605 263 266	こめ・さとう・ごま こめあぶら・あぶら じゃがいも	さば・なつとう かつおぶし・ぶたにく みそ・牛乳	はんじん・はとね ごま・きゅうり・はとね はんじん・はとね	はんじん・はとね ごま・きゅうり・はとね はんじん・はとね
8	火	★カレーピラフ	○	★鶏とポテトの揚げ煮 ■ごまツナサラダ ●みかんゼリー	606 296 201	こめ・オリーフオイル かたくり・じゃがいも あぶら・さとう・ごま	ぶたにく・ほら ツナ・牛乳	はんじん・トマト・はんじん・はとね マツコイルム・きゅうり・はとね ごま・きゅうり・はとね	はんじん・トマト・はんじん・はとね マツコイルム・きゅうり・はとね ごま・きゅうり・はとね
9	水	★ご飯	○	★お肉の蒲田揚げ ■中華和え ▲ヒジキ味噌汁 ●スイートポテトの薬種揚げ	628 236 192	こめ・あぶら・さとう かたくり・さつまいも かたくり・さつまいも かたくり	とうふ・ひよこまめ ぶたにく・とうりゅう 牛乳	はんじん・しょうが・はんじん はとね・はとね・はとね・はとね きゅうり・コーン	はんじん・しょうが・はんじん はとね・はとね・はとね・はとね きゅうり・コーン
10	木	★肉味噌ソース ソフト麺	○	■じゃこ入りサラダ ●クリームチキンソース ★お肉の蒲田揚げ ■ごまツナサラダ ●みかんゼリー	660 301 184	ソルトめん・あぶら さとう・ごま かたくり	ぶたにく・ひよこまめ ちりめんじゃこ・わかめ かたくり・牛乳	しょうが・はんじん・はとね はんじん・はとね・はとね・はとね きゅうり・コーン・レモン	しょうが・はんじん・はとね はんじん・はとね・はとね・はとね きゅうり・コーン・レモン
11	金	★二色揚げパン (ぎんこ・はたけ)	○	★お肉の蒲田揚げ ■中華和え ▲ヒジキ味噌汁 ●スイートポテトの薬種揚げ	623 271 268	パン・あぶら・さとう じゃがいも・こめ	さば・とりにく・ツナ ペーコン・レンズ豆	なまあじ・はんじん・かき マツコイルム・キヤベツ きゅうり・ごま・ぶた	なまあじ・はんじん・かき マツコイルム・キヤベツ きゅうり・ごま・ぶた
15	火	★さつま芋ご飯	○	★小豆の香るき ▲中華和え ▲ヒジキ味噌汁	615 222 243	こめ・もちこめ・はるさめ さつまいも・ごま はるさめのかわ・あぶら	ぶたにく・みそ とうふ・牛乳	ごま・ぶた・ねぎ・はんじん・きゅうり コーン・キヤベツ・はくさい えのき	ごま・ぶた・ねぎ・はんじん・きゅうり コーン・キヤベツ・はくさい えのき
16	水	★ご飯	○	★生揚げのオリーブソース炒め ■アムル ●味噌	600 254 227	こめ・さとう・あぶら こめあぶら・はるさめ かたくり	なまあじ・ぶたにく 牛乳	はんじん・はとね・ごま きくらげ・しょうが・はとね はんじん・はくさい・かき	はんじん・はとね・ごま きくらげ・しょうが・はとね はんじん・はくさい・かき
17	木	★ひじきご飯	○	★お肉の蒲田揚げ ■白菜のツナ和え ●みかん	600 299 199	こめ・あぶら・さとう かたくり・こめ かたくり	とりにく・ひじき あぶらあじ・ゆかり ツナ・牛乳	はんじん・はんじん・はとね はとね・はとね・はとね はとね・はとね・はとね	はんじん・はんじん・はとね はとね・はとね・はとね はとね・はとね・はとね
18	金	★チキンライス	○	★南瓜のハムチーズ焼き ■マカロニサラダ ●鶏血塊ハンパ	639 238 228	こめ・あぶら・マカロニ さとう・マヨネーズ	とりにく・チーズ ハム・ツナ・牛乳	なまあじ・はんじん・かき マツコイルム・キヤベツ きゅうり・ごま・ぶた	なまあじ・はんじん・かき マツコイルム・キヤベツ きゅうり・ごま・ぶた
21	月	★わかめご飯	○	★お肉の蒲田揚げ ■胡瓜の唐揚げ ▲鶏唐揚げ ▲鶏唐揚げ	619 240 223	こめ・ごま・じゃがいも あぶら・ごま パン・ごまあぶら	しらす・わかめ・あじ ぶたにく・とうふ あぶらあじ・みそ・牛乳	なまあじ・はんじん・きゅうり はんじん・はとね・はとね はとね・はとね・はとね	なまあじ・はんじん・きゅうり はんじん・はとね・はとね はとね・はとね・はとね
22	火	★ご飯	○	★鶏の唐揚げ ■お肉の蒲田揚げ ▲鶏唐揚げ	604 230 242	こめ・ごま・あぶら かたくり	さば・かつおぶし みそ・くきわかめ・牛乳	ごま・はくさい・はんじん はとね・はとね・はとね・はとね	ごま・はくさい・はんじん はとね・はとね・はとね・はとね
23	水	★ガイヤライス	○	★バジルサラダ	601 255 215	こめ・あぶら・さとう かたくり・ごま ワタンのかわ	ぶたにく・ひよこまめ みそ・牛乳	はんじん・はとね・はとね はとね・はとね・はとね はんじん・はとね・はとね	はんじん・はとね・はとね はとね・はとね・はとね はんじん・はとね・はとね
24	木	★ご飯	○	★油淋魚 ■鶏唐揚げ ▲鶏唐揚げ ▲鶏唐揚げ	613 296 193	こめ・かたくり あぶら・さとう・ごま はるさめ・ごまあぶら	たら・とりにく ぶたにく・くきわかめ 牛乳	はんじん・はとね・はとね はとね・はとね・はとね はんじん・はとね・はとね	はんじん・はとね・はとね はとね・はとね・はとね はんじん・はとね・はとね
25	金	★ブランコッパ	○	★コック・トースト ■クラッシュポテトサラダ ▲マカロニスープ	602 274 215	パン・ごま じゃがいも・マヨネーズ マカロニ・オリーフオイル	たら・とうりゅう ペーコン・牛乳	なまあじ・はんじん・きゅうり はんじん・はとね・はとね はとね・はとね・はとね	なまあじ・はんじん・きゅうり はんじん・はとね・はとね はとね・はとね・はとね
28	月	★鶏の唐揚げ ★鶏の唐揚げ ★鶏の唐揚げ	○	★鶏の唐揚げ ■鶏唐揚げ ●鶏唐揚げ	617 263 221	ちゅうわん・あぶら ごまあぶら・こめ さとう	ぶたにく・わかめ とりにく・ごま かつおぶし・牛乳	はんじん・はとね・はとね はんじん・はとね・はとね はんじん・はとね・はとね	はんじん・はとね・はとね はんじん・はとね・はとね はんじん・はとね・はとね
29	火	★ご飯	○	★キャベツメンチ ■鶏唐揚げ ■鶏唐揚げ ■鶏唐揚げ	691 303 205	こめ・あぶら・パン さとう	ひよこまめ・ぶたにく 昆布・のり かたくり・牛乳	キヤベツ・はとね・はとね はんじん・はとね・はとね はんじん・はとね・はとね	キヤベツ・はとね・はとね はんじん・はとね・はとね はんじん・はとね・はとね
30	水	★ドライカレー	○	■ツナコンサラダ ●ヨーグルト	656 296 202	こめ・あぶら じゃがいも・さとう ごま・ごまあぶら	ぶたにく・ひよこまめ ツナ・わかめ ヨーグルト・牛乳	しょうが・はんじん・はとね はんじん・コーン・ごま きゅうり	しょうが・はんじん・はとね はんじん・コーン・ごま きゅうり
31	木	★二色サンド (お肉・はたけ)	○	★ハム・ポテト ■海苔サラダ	612 228 249	パン・バター こめ・あぶら・さとう	チーズ・ペーコン とうりゅう・レモン皮 ツナ・わかめ・牛乳	はんじん・はとね・はとね はとね・はとね・はとね はとね・はとね・はとね	はんじん・はとね・はとね はとね・はとね・はとね はとね・はとね・はとね

※食材の価格などで、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※鶏・スプーン・フォークは学校で用意しますが、ご家庭より持参していただいても構いません。
★は、主菜 ■ 魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず ■は、副菜 ■は、野菜・きのこ・芋類などを使ったおかず ▲は、汁物 ●は、デザートを表しています。