



10月予定献立表



10月の目標：バランスよく食べよう

船橋市立法典西小学校

日	主食	牛乳	主菜・汁物 汁物・デザート	一言メモ この日のテーマや食育についてお知らせします。	熱や力の元になる	血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん	○	もんじゃ春巻き 野菜の昆布和え ちゃんこ鍋 オレンジ	10月1日 都民の日	こめ、あぶら、さとう、 はるまきのかわ、 でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 さきいか、チーズ、こんぶ、 とり、とうふ	キャベツ、だいこん、きゅうり、 にんじん、レモン、はくさい、 しめじ、こまつな、にら、ねぎ、 オレンジ	620 kcal 21.7 g 20.5 g 1.9 g
2木	ごはん	○	麻婆豆腐 春雨と野菜のナムル ぶどう	豆腐の日	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、はるまき、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、 レンズまめ、ぶたにく、 みそ、ハム	しいたけ、たけのこ、はくさい、 にんじん、ねぎ、にら、こまつな、 もやし、ぶどう	604 kcal 26.7 g 19.4 g 1.7 g
3金	ごはん	○	鰯の南蛮漬け ごま和え 豚汁 パイナップル	10月4日 鰯の日	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、こめこ、ごま、 こんにやく	ぎゅうにゅう、いわし、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	こまつな、にんじん、もやし、 ごぼう、だいこん、ねぎ、 パイナップル	658 kcal 27.2 g 23.7 g 1.9 g
6月	ごはん	○	厚焼き卵 磯香和え 芋煮汁 みたらし団子	10月6日 ちゅうしゅうめいいつ 中秋の名月	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、こんにやく、 さといも、しらたまもち	ぎゅうにゅう、たまご、 のり、ぶたにく、なまあげ	にんじん、たまねぎ、こねぎ、 こまつな、もやし、はくさい、 ねぎ、ごぼう	635 kcal 24.7 g 20.1 g 1.9 g
7火	炒めそば野菜あんかけ	○	もやしと油揚げのごま酢和え 安倍かわ 安倍川さつま	きな粉と安倍川	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、でんぶん、ごま、 さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 えび、あぶらあげ、きなこ	しいたけ、にんじん、たけのこ、 はくさい、こまつな、もやし、 きゅうり	607 kcal 24.0 g 25.6 g 1.9 g
8水	お赤飯 ごま塩	○	鶏のから揚げ 土佐和え 黒鯛と祝なるとのすまし汁 りんご	創立記念日 お祝い献立	こめ、もちごめ、あぶら、 さとう、ごま、でんぶん、 こめこ	ぎゅうにゅう、ささげ、 とり、かつおぶし、 わかめ、くろだい、なると	きゅうり、こまつな、にんじん、 みつば、だいこん、りんご	602 kcal 22.5 g 22.5 g 1.9 g
9木	ごはん	○	鰯のごまだれ焼き 船橋産キャベツの納豆和え じゃが芋と若布のみそ汁 オレンジ	船橋の旬の食材を食べて知る日 キャベツ	こめ、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さば、 なっとう、かつおぶし、 あぶらあげ、わかめ、 みそ	にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、 こまつな、オレンジ	609 kcal 28.0 g 21.5 g 1.9 g
10金	キャロットピラフ	○	炒り卵サラダ ABCスープ ブルーベリー入りフルーツヨーグルト	10月10日は の愛護デー	こめ、あぶら、さとう、 マカロニ、じゃがいも、 でんぶん	ぎゅうにゅう、とり、 ベーコン、たまご、 ぶたにく、ヨーグルト、 クリーム	にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、 パセリ、こまつな、レタス、きゅうり、 はくさい、とうもろこし、みかん、もも、 バナナ、ブルーベリー	628 kcal 21.2 g 23.6 g 1.7 g
14火	ビビンバ	○	春雨スープ さつま芋のごま団子	10月13日 さつまいもの日	こめ、あぶら、さとう、 はるまき、さつまいも、 こむぎこ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、あぶらあげ、 とり	にんじん、もやし、ほうれんそう、 こまつな、ねぎ、たけのこ、 はくさい	643 kcal 21.3 g 26.9 g 1.7 g
15水	手作りりんごジャムのサンド	○	シーフードサラダ チリ・コン・カーン パナナ	手作りりんごジャム	パン、あぶら、さとう、 バター、じゃがいも	ぎゅうにゅう、いか、 きくわかめ、えび、 きんときまめ、ぶたにく、 ベーコン	りんご、レモン、きゅうり、 レタス、こまつな、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマト、バナナ	621 kcal 26.3 g 20.7 g 2.0 g
16木	ごはん	○	めひかり 秋の香り揚げ おかか和え 肉じゃが オレンジ	世界食糧デー	こめ、あぶら、さとう、 こめこ、でんぶん、 しらたき、じゃがいも	ぎゅうにゅう、めひかり、 かつおぶし、ぶたにく	こまつな、にんじん、もやし、 はくさい、たまねぎ、 さやいんげん、オレンジ	609 kcal 25.6 g 18.3 g 1.7 g
17金	ポークきのこカレー	○	かみかみごぼうサラダ 柿	カミカミメニュー	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 チーズ、するめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 マッシュルーム、グリーンピース、 ごぼう、きゅうり、キャベツ、 こまつな、かき	624 kcal 21.2 g 20.8 g 1.7 g
20月	船橋産コシヒカリ ごはん	○	鰯のみそけチャップ焼き 海苔酢和え 沢煮桜 パイナップル	船橋産の旬の食材 おこめ	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん	ぎゅうにゅう、さわら、 みそ、のり、ぶたにく、 とうふ	ねぎ、こまつな、もやし、 とうもろこし、ごぼう、たけのこ、 にんじん、だいこん、みつば、 パイナップル	591 kcal 27.4 g 17.5 g 1.9 g
21火	キムタクチャーハン	○	レバーとポテトのレモンソースかけ 長野産白菜のスープ りんご	ながのけん 食育の日 長野県の食材と料理	こめ、あぶら、さとう、 ごま、こめこ、でんぶん、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レバー、ベーコン	ねぎ、はくさい、きムチ、たくあん、 レモン、にんじん、はくさい、 こまつな、りんご	677 kcal 26.4 g 25.3 g 1.9 g
22水	ガーリックトースト	○	秋の味覚シチュー ツナと若布のサラダ オレンジ	秋の味覚を 味わいましょう	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、くり、ごま	ぎゅうにゅう、チーズ、 レンズまめ、ぶたにく、 ツナ、わかめ	パセリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ブロッコリー、 しめじ、きゅうり、キャベツ、こまつな、 レタス、レモン、オレンジ	626 kcal 23.6 g 24.9 g 1.9 g
23木	ごはん	○	しぜんあつあ 四川厚揚げ ころこきゅうり ぶどう（2種類食べ比べ）	2つのぶどうを 食べ比べてみよう	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、みそ	しいたけ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、こまつな、はくさい、 きゅうり、ぶどう、マスカット	619 kcal 26.8 g 24.0 g 1.9 g
24金	ごはん	○	さばのみそ煮 ごま酢和え けんちん汁 柿	けんちん汁について	こめ、あぶら、さとう、 ごま、こんにやく、 さといも	ぎゅうにゅう、さば、みそ、 あぶらあげ、とり	もやし、こまつな、しいたけ、 ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ、かき	595 kcal 27.1 g 19.7 g 2.0 g
27月	ごはん	○	きびなごの甘酢漬 豚肉と大根のうま煮 ツナ和え オレンジ	船橋産の旬の食材 大根	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、こめこ、 こんにやく	ぎゅうにゅう、きびなご、 ぶたにく、こんぶ、 さつまあげ、ツナ	だいこん、にんじん、しいたけ、 こまつな、きゅうり、えのきたけ、 オレンジ	614 kcal 25.1 g 21.0 g 1.7 g
28火	世界の料理 台湾 魯肉飯	○	はるまき 春雨サラダ 豆花（豆乳ゼリー）	台湾の料理を いただきます	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、はるまき、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ハム、とうにゅう、ガ-	たまねぎ、チンゲンツァイ、 にんじん、もやし、きゅうり、 こまつな、レモン、みかん	602 kcal 18.2 g 20.8 g 1.2 g
29水	黒コッペパン	○	白身魚のグラタン ジュリエンスープ パナナ	ジュリエンスープとは	パン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、パンこ	ぎゅうにゅう、 メルルーサ、ベーコン、 クリーム、チーズ、 ぶたにく、レンズまめ	たまねぎ、マッシュルーム、 しめじ、パセリ、にんじん、 キャベツ、こまつな、バナナ	597 kcal 28.2 g 21.2 g 1.9 g
30木	もち玄米ごはん かつお節のエコふりかけ	○	おかからとじゃが芋のおやき 石狩鍋 みかん	食品ロス さげはんこんだて 削減献立	こめ、もちげんまい、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、 かつおぶし、おかから、 とうにゅう、ツナ、さけ、 とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、ねぎ、みかん	589 kcal 22.6 g 16.5 g 1.6 g
31金	ごはん	○	ひれカツ 呉汁 もやしとコーンのごま和え 紅白ゼリー（かじと&いちご）	うんどうかい 運動会 おうえんだて 応援献立	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、パンこ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、だいず、みそ、 かんでん、カルビス	ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ、もやし、こまつな、 とうもろこし、いちごジャム	651 kcal 28.9 g 19.4 g 1.9 g

※栄養価（エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量）は4年生のものです。

※食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。