

10月は  
食品ロス削減月間です

# 令和5年度 10月予定献立表

★今月の給食：バランスよく食べよう★



10月の給食回数：20回（3年生：19回）

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	エネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	体をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	体の調子を整える食品 【ビタミン・無機質】	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	牛乳	小麦ご飯	カレー麻婆豆腐 中華サラダ キャラメルポテト	米、小麦、砂糖、油、バター 中華サラダ 薄力粉、片栗粉、春雨 ごま油、さつま芋	牛乳、豆腐、大豆ミート 豚肉、ハム	にんにく、生姜、玉葱、にんじん マッシュルーム、にら、きゅうり コーン、もやし	カレー麻婆豆腐は、市場 小学校の人気メニューの ひとつです。	666 kcal 25.4 g 22.3 g 1.5 g
3火	牛乳	★食品ロス削減献立①★ ご飯 (出汁がらふりかけ)	秋刀魚のオレンジ煮 納豆和え さつま芋のみそ汁	米、砂糖、白ごま こんにゃく、さつま芋	牛乳、昆布、削り節、秋刀魚 納豆、糸削り、鶏肉、みそ	オレンジピューレ、にんじん 小松菜、キャベツ、生姜、大根 ごぼう、しめじ、葱	出汁を取った後の昆布と削り 節を、炒ってふりかけにしま す。	606 kcal 26.2 g 21.2 g 2.1 g
4水	牛乳	★世界味の旅給食・韓国★ 韓国風焼きそば	春雨スープ ミョルチ ヌム(大豆といりこの揚げ煮) りんごゼリー	中華麺、砂糖、油、ごま油 春雨、片栗粉、水あめ、白ごま	牛乳、豚肉、韓国のり わかめ、鶏肉、かたくちいわし 炒り大豆、アガー	干椎茸、にんじん、玉葱、キャベツ 青梗菜、赤ピーマン、小松菜、葱 筍、リンゴジュース	焼きそばは、仕上げに韓国の りをトッピングします。	605 kcal 26.4 g 20.0 g 2.1 g
5木	牛乳	★日本味の旅給食・東京★ 深川めし	鱈のさらさ揚げ 小松菜の海苔和え ちゃんこ鍋風みそ汁 花みかん	米、砂糖、油、片栗粉、春雨	牛乳、あさり、油揚げ、鱈 焼き海苔、鶏肉、豆腐、みそ	生姜、ごぼう、にんじん、干椎茸 小葱、小松菜、もやし、白菜 しめじ、みかん	深川めしには、“ぶっかけ” と“炊き込み”の2種類があ ります。	611 kcal 28.1 g 20.4 g 1.8 g
6金	牛乳	ご飯	黒鯛の酒蒸し 豆乳ごまだれかけ ごまツナ和え 豚肉と大根の旨煮 オレンジ	米、白ねりごま、砂糖 白ごま、こんにゃく、油	牛乳、鱈、ツナ、調整豆乳 豚肉、さつま揚げ、昆布	にんじん、小松菜、もやし 大根、干椎茸、オレンジ	【3年生校外学習】 豆乳ごまだれは、和食「分 と山」の野崎洋光さんのレシ ピです。	600 kcal 28.6 g 16.2 g 2.0 g
10火	牛乳	★目の愛護デー献立★ 小松菜と塩昆布と炒り卵の 3色ご飯	レバーとじゃが芋の揚げ煮 おひたし はんぺんのすまし汁 柿	米、ごま油、砂糖、油 じゃが芋、片栗粉、白ごま	牛乳、たまご、塩昆布、レバー みそ、油揚げ、はんぺん、わかめ	小松菜、生姜、にんじん、もやし えのきたけ、葱、柿	10月10日は目の愛護デー。ビ タミンAを多く含む食材を取り 入れました。	600 kcal 25.9 g 19.4 g 1.9 g
11水	牛乳	ご飯	もち米焼売 春雨サラダ 中華風たまごスープ	米、片栗粉、もち米、砂糖 ごま油、春雨、白ごま	牛乳、豚肉、ハム、鶏肉 たまご、豆腐	玉葱、干椎茸、生姜、きゅうり 小松菜、にんじん、コーン	水に漬けてふくらとさせた もち米を、肉だねにまぶして から蒸し上げます。	620 kcal 27.3 g 18.3 g 1.6 g
12木	牛乳	秋刀魚のひつまぶし風 ご飯	じゃが芋のきんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁 オレンジ	米、片栗粉、油、砂糖、白ごま じゃが芋、こんにゃく、ごま油	牛乳、秋刀魚、豚肉 豆腐、わかめ、みそ	生姜、ごぼう、にんじん、れんこん 青ピーマン、小松菜、玉葱、オレンジ	揚げてタレに絡めた秋刀 魚を、ご飯に混ぜ合わせま す。	621 kcal 23.4 g 21.6 g 1.9 g
13金	牛乳	★日本味の旅給食・愛知★ ご飯	みそカツ ごま酢和え 赤だしみそ汁 花みかん	米、薄力粉、パン粉 油、砂糖、白ごま	牛乳、豚肉、豆みそ、豆腐	小松菜、にんじん、白菜 なめこ、葱、みかん	愛知県では、八丁味噌が 料理によく使われます。	639 kcal 28.7 g 20.6 g 1.5 g
16月	牛乳	★世界食料デー& 食品ロス削減献立②★ ご飯 (ひじきふりかけ)	ぼらの香味揚げ 切り干し大根の煮物 真穴山みそ汁 りんご	米、白ごま、砂糖、片栗粉、油	牛乳、干ひじき、糸削り、ぼら 油揚げ、打ち豆、あさり、鶏肉、みそ	生姜、にんにく、切干大根 ごぼう、にんじん、干椎茸 白菜、小松菜、葱、りんご	毎年10月16日は世界食糧 デーです。	608 kcal 27.0 g 19.9 g 2.0 g
17火	牛乳	★日本味の旅給食・埼玉★ かてめし	ゼリーフライ ツナ和え 深谷ねぎのみそ汁	米、砂糖、油、じゃが芋 薄力粉、パン粉、白ごま	牛乳、凍り豆腐、刻み昆布 おから、豆乳、ツナ、豆腐 油揚げ、わかめ、みそ	ごぼう、にんじん、干すいき 小葱、玉葱、葱、小松菜、もやし	かてめしは秩父市、ゼ リーフライは行田市の郷 土料理です。	604 kcal 23.1 g 18.2 g 1.9 g
18水	牛乳	★食品ロス削減献立③& 船橋産の旬の食材(かぶ)を食べて知る白★ 食パン&パン耳トースト	秋の味覚シチュー かぶのサラダ オレンジ	食パン、バター、グラニュー糖 油、じゃが芋、砂糖、薄力粉、栗	牛乳、白いんげん豆 鶏肉、チーズ、ハム	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ マッシュルーム、ブロッコリー しめじ、かぶ、きゅうり、レタス 小松菜、オレンジ	普段は廃棄してしまうパ ンの耳を、シュガートー ストにします。	617 kcal 24.7 g 20.9 g 2.1 g
19木	牛乳	ご飯	鱈のみりん干し焼き もやしとコーンのごま和え 根菜のみそ汁 花みかん	米、白ごま、砂糖、じゃが芋、油	牛乳、鱈、豆腐、油揚げ、みそ	もやし、小松菜、コーン にんじん、大根、ごぼう、みかん	鱈は小骨が多いですが良 く噛めば食べられます。	600 kcal 29.7 g 19.6 g 1.9 g
20金	牛乳	ソフトめん ミートソース	マセドニアポテトサラダ ピーチゼリー	ソフト麺、油、砂糖 薄力粉、バター、じゃが芋	牛乳、大豆、大豆ミート、ベーコン チーズ、ハム、アガー	にんにく、生姜、玉葱、グリーンピース マッシュルーム、トマト、ブルー キゅうり、レタス、にんじん ネクタージュース、黄桃	【前期終了】 船橋では、ミートソースのブラウ ンルウも手作りしています。	671 kcal 27.3 g 21.5 g 1.8 g
23月	牛乳	★船橋産の旬の食材(きゅうり)を 食べて知る白★ 小麦ご飯	家常厚揚げ 中華きゅうり 青のり大豆	米、小麦、砂糖、ごま油 片栗粉、バター、白ごま、油	牛乳、生揚げ、豚肉 みそ、炒り大豆、青のり	生姜、干椎茸、筍、にんじん、玉葱 白菜、小松菜、きゅうり	【後期開始】 夏野菜で有名なきゅうりですが、船橋 では8月に温室の中で種を蒔いて作られ ます。	622 kcal 28.3 g 22.8 g 1.6 g
24火	牛乳	★運動会応援献立①★ ご飯	ニシンのごま竜田揚げ 磯香和え 豚汁 花みかん	米、白ごま、白すりごま、黒ごま 片栗粉、油、こんにゃく、じゃが芋	牛乳、ニシン、焼き海苔 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	生姜、にんにく、小松菜、もやし ごぼう、にんじん、大根、葱、しめじ みかん	ソーラン節は、北海道に伝わる民 謡で、ニシンの鱗に歌われてい た沖揚げ音頭が元になっていま す。	618 kcal 27.4 g 22.4 g 1.6 g
25水	牛乳	セサミトースト	鶏肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ オレンジ	食パン、バター、グラニュー糖 はちみつ、白ねりごま、白すりごま 白ごま、じゃが芋、砂糖、油	牛乳、大豆、ベーコン、鶏肉 チーズ、干ひじき、ハム	玉葱、にんじん、マッシュルーム トマト、グリーンピース、きゅうり オレンジ	【千敬研】 セサミペーストには、炒りご ま・すりごま・練りごまの3 種類を使います。	660 kcal 28.5 g 24.0 g 2.1 g
26木	牛乳	★十三夜献立★ 秋のおこわ	にんじんと葱のたまご焼き 干草和え 白玉汁〜白みそ仕立て〜	米、もち米、砂糖、油 春雨、ごま油、白玉餅	牛乳、鶏肉、たまご 豆腐、みそ	しめじ、干椎茸、にんじん、枝豆 玉葱、キャベツ、小松菜、コーン 葱、白菜	旧暦の9月13日から14日 の夜を十三夜と言いま す。	602 kcal 27.5 g 20.3 g 2.2 g
27金	牛乳	★運動会応援献立②★ ポークカレーライス	ツナとわかめのサラダ カルピスゼリー いちごソース	米、牛乳、油、じゃが芋、砂糖 薄力粉、バター、ごま油、白ごま	牛乳、豚肉、チーズ、わかめ ツナ、乳酸菌飲料、寒天	玉葱、にんにく、生姜、にんじん ブルーベリー、梨ピューレ、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、小松菜 いちごジャム	28日は運動会本番！デザート は、紅白をイメージしたゼ リーです。	646 kcal 23.1 g 21.0 g 1.7 g
31火	牛乳	★ハロウィン献立★ 黒糖コッパパン	鱈のレモンソース かぼちゃのシチュー グリーンサラダ りんご	黒糖コッパパン、片栗粉、油 砂糖、バター、薄力粉	牛乳、鱈、ベーコン、鶏肉 低脂肪乳、豆乳、クリーム	レモン果汁、かぼちゃ、玉葱、にんじん マッシュルーム、枝豆、キャベツ きゅうり、レタス、りんご	ハロウィンにちなんで、 かぼちゃを使ったシ チューです。	653 kcal 28.4 g 22.5 g 2.2 g

\*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

\*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。(脂質は摂取エネルギーの20~30%を目安)



10月平均	623 kcal 26.8 g 20.7 g 1.9 g
-------	---------------------------------------