

10月は食品ロス削減月間
&世界食料デー月間です



令和8年度 10月予定献立表

★今月の目標：新しい食材に挑戦しよう★



船橋市立市場小学校

10月の給食回数：21回（3年生：20回）

日	牛乳	主食	おかず	黄の仲間 【エネルギーになる食品】	赤の仲間 【体をつくる食品】	緑の仲間 【体の調子を整える食品】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	牛乳	★食品ロス削減★ 食パン &パン耳トースト	秋の味覚シチュー 大根のサラダ オレンジ	食パン、バター、砂糖、油 じゃが芋、小麦粉	牛乳、いんげん豆、鶏肉、チーズ、ハム	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、ブロッコリー、しめじ、だいこん、 きゅうり、キャベツ、小松菜、オレンジ	617 kcal 25.3 g 21.0 g 2.0 g
2 金	牛乳	青大豆のおこわ	ししゃものカリン揚げ 納豆和え きのこ汁 ぶどう	米、もち米、こま、米粉、油、じゃが芋	牛乳、大豆、わかめ、ししゃも、納豆 かつお節、油あげ、みそ	生姜、にんじん、小松菜、キャベツ、大根、まいたけ しめじ、ごぼう、ぶどう	612 kcal 26.6 g 18.8 g 2.0 g
5 月	牛乳	ご飯	イワシのみりん干し焼き もやしとコーンのごま和え 根菜のみそ汁 りんご	米、ごま、砂糖、じゃがいも、油	牛乳、いわし、豆腐、油揚げ、みそ	もやし、小松菜、コーン缶、にんじん、大根、ごぼう りんご	616 kcal 29.8 g 19.9 g 1.9 g
6 火	牛乳	ご飯	ジャージャン厚揚げ 茎わかめの中華和え 青のり大豆	米、砂糖、ごま油、片栗粉、油、バター、ごま、 青のり	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、いり大豆、あおの り、茎わかめ、ハム	しょうが、干し椎茸、たけのこ、にんじん、玉ねぎ キャベツ、小松菜、きゅうり、もやし	626 kcal 29.7 g 23.2 g 2.0 g
7 水	牛乳	★味の旅給食：山形＜学童＞★ わかめご飯	カツオの竜田揚げ おひたし 芋煮汁 柿	米、片栗粉、油、砂糖、こんにやく、さいとも	牛乳、しらす干し、わかめ、鯉、青のり 油揚げ、豚肉、豆腐	生姜、小松菜、にんじん、もやし、大根、ねぎ、ごぼう しめじ、かき	627 kcal 29.9 g 18.4 g 2.0 g
8 木	牛乳	★二十四節気：寒露★ さつまいもご飯	たまごのからくさ焼き ツナ和え かぶのみそ汁	米、もち米、さつま芋、ごま、砂糖、油	牛乳、たまご、豆腐、豚肉、ひじき、ツナ缶 わかめ、みそ	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース 小松菜、もやし、かぶ、ねぎ	609 kcal 26.2 g 18.2 g 2.2 g
9 金	牛乳	★目の愛護デー★ コッペパン &ブルーベリージャム	レバーとじゃが芋のレモンソース こまつなサラダ マカロニスープ	コッペパン、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖、ごま、 マカロニ	牛乳、豚レバー、ツナ缶、ベーコン	ブルーベリージャム、しょうが、レモン果汁、きゅうり、 キャベツ、こまつな、にんじん、玉ねぎ	619 kcal 28.1 g 21.2 g 2.0 g
13 火	牛乳	★さつま芋の白★ ご飯	生揚げの中華煮 大学芋 りんご	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、さつま芋 ごま	牛乳、生揚げ、豚肉	生姜、ねぎ、干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、小松菜、りんご	652 kcal 23.9 g 19.6 g 1.3 g
14 水	牛乳	ご飯	赤魚とじゃが芋の彩り焼き おかか和え みそけんちん汁 みかん	米、じゃが芋、エッグフリーマヨネーズ 米粉、こんにやく、里芋、油	牛乳、赤魚、かつお節、鶏肉 油揚げ、みそ	にんじんピューレ、玉ねぎ、小松菜 にんじん、もやし、白菜、しめじ ごぼう、大根、ねぎ、みかん	611 kcal 25.8 g 19.6 g 1.9 g
15 木	牛乳	ジャージャン麺	チキンサラダ フルーツポンチ	中華麺、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚肉 中巻、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉、油	にんにく、生姜、にんじん、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、 枝豆、レタス、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、レモン みかん缶、パイナップル缶、バナナ、りんご	627 kcal 28.7 g 21.5 g 2.1 g
16 金	牛乳	★食品ロス削減・世界食料デー★ ご飯（出汁がふりかけ）	ボラの辛子しょうゆかけ ごま酢和え 豚肉とさつま芋のみそ汁	米、砂糖、ごま、片栗粉、油、さつま芋 ごま油	牛乳、昆布、かつお節、ボラ、ツナ缶、豚肉、み そ	生姜、ねぎ、小松菜、もやし、玉ねぎ、大根、にんじん	631 kcal 28.0 g 17.6 g 1.9 g
19 月	牛乳	ご飯	切干大根のハンバーグ 茎わかめの和え物 八宝みそ汁 りんご	米、砂糖、ごま、油、じゃが芋	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、茎わかめ、豆腐、油揚 げ	切干大根、ねぎ、生姜、にんじん、小松菜、もやし、き ゅうり、大根、ごぼう、りんご	601 kcal 23.9 g 19.1 g 2.0 g
20 火	牛乳	★カミカミ献立★ ご飯	にぎずの薬味だれかけ ごまみそサラダ 五目煮豆	米、片栗粉、油、砂糖、白ごま こんにやく、じゃが芋	牛乳、にぎず、みそ、大豆、鶏肉、昆布	生姜、にんにく、ねぎ、きゅうり、小松菜 白菜、にんじん、干し椎茸、菊 れんこん、ごぼう、グリーンピース	629 kcal 25.8 g 19.6 g 1.9 g
21 水	牛乳	凍り豆腐の麻婆丼	中華和え フライビーンズ	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、凍り豆腐、豚肉、大豆ミート、みそ わかめ、ハム、炒り大豆	にんにく、生姜、ねぎ、干し椎茸、たけのこ、にんじん にら、きゅうり、小松菜、もやし、コーン缶	632 kcal 28.5 g 20.6 g 1.7 g
22 木	牛乳	★ハイワード献立★ チリドック	しらすかりかりサラダ ABCスープ オレンジ	コッペパン、バター、砂糖、油、ワナンの皮、マ カロニ、じゃがいも、片栗粉	牛乳、いんげん豆、ベーコン、豚肉、チーズ ハム、しらす干し	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ きゅうり、レタス、小松菜、レモン果汁、マッシュルーム 白菜、コーン缶、オレンジ	605 kcal 27.0 g 22.1 g 2.0 g
23 金	牛乳	★十三夜★ 栗赤飯	秋鮭のねぎみそ焼き おかか和え さつま芋のみそ汁	米、もち米、栗、ごま、砂糖、さつま芋	牛乳、あずき、みそ、油揚げ、かつお節	ねぎ、小松菜、にんじん、もやし、白菜、大根、ごぼう	622 kcal 27.9 g 14.6 g 2.2 g
26 月	牛乳	★船橋産の旬の食材を 食べて知る日＜米＞★ 船橋産コシヒカリのごはん	イナダのピリ辛揚げ ほうれん草のごまあえ 豚汁	米、ごま、片栗粉、油、砂糖、こんにやく、里芋	牛乳、イナダ、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	ねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし、ごぼう、大根	650 kcal 27.9 g 24.4 g 1.6 g
27 火	牛乳	すき焼き丼	キャベツの浅漬け じゃが芋と小松菜のみそ汁 みかん	米、しらたき、麩、砂糖、油、ごま、じゃがいも	牛乳、豚肉、塩昆布、油揚げ、みそ	干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、き ゅうり、小松菜、みかん	602 kcal 24.1 g 14.4 g 2.1 g
28 水	牛乳	きのこご飯	鱈のゆずみそ焼き かぶの梅かつお和え のっぺい汁 柿	米、砂糖、油、ごま、こんにやく、里芋、片栗粉	牛乳、さば、油揚げ、みそ、しらす、かつお節 豚肉	干し椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、ゆず かぶ、きゅうり、小松菜、梅びしお、生姜、ごぼう 大根、ねぎ、柿	604 kcal 28.0 g 21.2 g 2.1 g
29 木	牛乳	★ハロウィン(10/31)★ ジャックオースト	グリーンサラダ 貝塚山パンキンシチュー バナナ	食パン、砂糖、バター、油、小麦粉	牛乳、ツナ缶、ベーコン、鶏肉、豆乳 脱脂粉乳、生クリーム	キャベツ、きゅうり、レタス、玉ねぎ、レモン、かぼちゃ にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、バナナ	632 kcal 23.5 g 24.1 g 2.1 g
30 金	牛乳	★運動会応援(10/31)★ ご飯	鱈のから揚げ ごまあえ 沢煮桜 牛乳寒天 いちごソースかけ	米、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、なると、粉寒天	にんにく、しょうが、小松菜、にんじん、もやし、 干し椎茸、たけのこ、ごぼう、糸三つ葉 いちごジャムソース	642 kcal 25.3 g 20.9 g 1.5 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）

