

10月は食品ロス削減月間
&世界食料デー月間です



令和7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★



10月の給食回数：22回（3年生：21回）

船橋市立市場小学校

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】	行事	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	牛乳	★食品ロス削減★ ご飯 (出汁がらふりかけ)	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、白ごま、片栗粉、油 ごま油、さつま芋	牛乳、昆布、かつお節、ボラ ツナ、豚肉、みそ	生姜、ねぎ、小松菜、もやし 玉ねぎ、大根、にんじん	出汁を取った豚の尾脂と 雨り節を、炒ってふ りかけにします。	631 kcal 28.0 g 17.6 g 1.9 g
2 木	牛乳	さんまのひつまぶしご飯	じゃが芋の金平 豆腐と小松菜のみそ汁 巨峰	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	生薑、ごぼう、にんじん、れんこん ピーマン、小松菜、玉ねぎ、巨峰	揚げたてに絡めた 秋刀魚をご飯に混ぜ 合わせます。	643 kcal 22.5 g 20.6 g 1.9 g
3 金	牛乳	ご飯	四川豆腐 白菜の華風和え のり塩ポテト&ピーズ	米、油、砂糖、片栗粉 ごま油、白ごま、じゃが芋	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、青のり、炒り大豆	にんにく、生薑、手し椎茸、筍 にんじん、ねぎ、青梗菜、白菜、小松菜	四川料理は、酸と料理 の種類の多い、華 を効かせる辛い料理が 特徴です。	610 kcal 28.5 g 19.6 g 1.7 g
6 月	牛乳	★十五夜★ きのこご飯	里芋コロッケ 漬物 根菜のみそ汁 栗のムース	米、砂糖、油、里芋、白ごま、小麦粉 パン粉、じゃが芋、栗のムース	牛乳、油揚げ、豚肉、大豆ミート かつお節、ひじき、ツナ、みそ	手し椎茸、舞茸、しめじ、えのきたけ にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり 大根、小松菜、ごぼう	十五夜には、ススキや 月見団子、きめかつぎ (里芋)をお供えしま す。	623 kcal 25.4 g 19.6 g 2.0 g
7 火	牛乳	★食品ロス削減★ さつまいもパン	鶏肉と大豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ 備蓄クラッカーのキャラメルサンド	さつま芋、パン、砂糖、油 白ごま、クラッカー	牛乳、大豆、ベーコン、鶏肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト、グリーンピース、小松菜、もやし きゅうり、キャベツ、レタス	備蓄クラッカーに手 作りのキャラメル ソースを挟みます。	612 kcal 28.1 g 20.6 g 2.1 g
8 水	牛乳	★二十四節気：寒露★ ご飯	たまごのからくさ焼き ツナ和え かぶのみそ汁 りんご (味付け海苔)	米、砂糖、油、白ごま	牛乳、味付け海苔、たまご、豆腐 豚肉、ひじき、ツナ、わかめ 油揚げ、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、りんご	寒露とは、この時季に 野の草花に霜の露のこ と。だんだんと肌寒 なってくる頃です。	607 kcal 28.1 g 19.7 g 1.9 g
9 木	牛乳	ご飯	ししゃものおせんべい焼き 磯マヨ和え 豚汁 みかん	米、エッグフリーマヨネーズ、パン粉 揚げせんべい、こんにゃく じゃが芋、油	牛乳、ししゃも、焼き海苔、かつお節 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	小松菜、キャベツ、にんじん ごぼう、大根、しめじ、ねぎ、みかん	5・6年生は、キュー ビーによるマヨネ ーズ教室を実施しま す。	652 kcal 25.3 g 22.5 g 1.6 g
10 金	牛乳	★目の愛護デー★ ご飯	レバーの愛わり揚げ 牛草和え かきたま汁 ブルーベリーゼリー	米、片栗粉、油、砂糖 ごま油、白ごま、番南	牛乳、豚レバー、豆腐、たまご	生薑、にんにく、キャベツ、にんじん 小松菜、コーン、手し椎茸、ねぎ	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。	632 kcal 25.4 g 18.2 g 1.5 g
14 火	牛乳	セルフファイルオフィッシュ バーガー	マセドニアポテトサラダ ミネストローネ オレンジ	コッペパン、片栗粉、パン粉、油 じゃが芋、砂糖、マカロニ、バター	牛乳、豆腐、鶏、ハム、チーズ ベーコン、いんげん豆	にんにく、にんじん、枝豆、レタス 玉ねぎ、キャベツ、トマト、小松菜 トマトジュース、オレンジ	丸型のコッペパン に、フィオフィッ シュを挟んでいた きましよう！	635 kcal 29.8 g 21.2 g 2.2 g
15 水	牛乳	★かみかみ献立★ ご飯	切干大根ハンバーグ まわりの和え物 八宝みそ汁 りんご	米、砂糖、白ごま、油、じゃが芋	牛乳、鶏肉、豆腐 みそ、まわりの、油揚げ	切干大根、ねぎ、生薑、にんじん 小松菜、もやし、きゅうり、大根、ごぼう	1・3年生は歯科の出前 授業があります。 よく噛んで食べましょ う。	601 kcal 23.9 g 19.1 g 2.0 g
16 木	牛乳	★食品ロス削減★ &世界食料デー★ 船橋産黒鯛の鯛めし	豚肉と大根の旨煮 湯葉と三つ葉のすまし汁 みかん	米、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、黒鯛、豚肉、さつま揚げ 昆布、わかめ、湯葉	レモン葉、小ねぎ、大根、にんじん 手し椎茸、小松菜、えのきたけ 三つ葉、みかん	船橋漁港で水揚げされ た黒鯛を使います。精 でられてしまうアラの 部分も使います。	614 kcal 28.9 g 17.3 g 2.1 g
17 金	牛乳	ご飯	にぎすの菜味だれかけ ごまみそ和え 五白煮豆	米、片栗粉、油、砂糖、白ごま こんにゃく、じゃが芋	牛乳、にぎす、みそ、大豆、鶏肉、昆布	生薑、にんにく、ねぎ、きゅうり、小松菜 白菜、にんじん、手し椎茸、筍 れんこん、ごぼう、グリーンピース	にぎすは、日本海側 では四季を通じて漁 獲される、なじみの 深い魚です。	612 kcal 25.5 g 19.6 g 1.9 g
20 月	牛乳	★船橋産の旬の食材を 食べて知る日★ ご飯	すずきの香り揚げ ひじきと野菜の梅しそマヨネーズ さつま芋のみそ汁	米、片栗粉、白ごま、油、こんにゃく エッグフリーマヨネーズ、さつま芋	牛乳、鶏、ひじき、油揚げ、みそ	にんにく、コーン、きゅうり、れんこん にんじん、玉ねぎ、大根、小松菜 ごぼう、しめじ	船橋産マヨネーズと 梅しそふりかけで、ひ じきや野菜が食べやす くなります。	626 kcal 23.3 g 20.0 g 1.6 g
21 火	牛乳	★味の結核食：宮城★ 油麩丼	ごま和え 仙台みそのみそ汁 ずんだ白玉	米、油麩、砂糖、白ごま じゃが芋、白玉餅	牛乳、鶏肉、たまご、油揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、手し椎茸 グリーンピース、小松菜、もやし 大根、ごぼう、枝豆	油麩は、宮城県北 部の登米地方に伝 わる食材です。	630 kcal 25.0 g 17.8 g 2.0 g
22 水	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 かぶのサラダ オレンジ 食パン	食パン、バター、砂糖、油 じゃが芋、小麦粉、果	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 かぶ、きゅうり、レタス、キャベツ 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。	633 kcal 24.5 g 21.0 g 2.0 g
23 木	牛乳	★二十四節気：霜降★ ご飯	鯛のオレンジ煮 磯香和え じゃが芋と油揚げのみそ汁 みかん	米、砂糖、じゃが芋	牛乳、鯛、焼き海苔、油揚げ、みそ	オレンジピューレー、小松菜 もやし、玉ねぎ、みかん	秋も終わりに近づき、 霜が降りることから 「しもふり」とも言わ れる季節です。	609 kcal 25.2 g 17.2 g 1.9 g
24 金	牛乳	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、黒ごま	牛乳、生揚げ、豚肉	生薑、ねぎ、手し椎茸、筍、玉ねぎ にんじん、キャベツ、小松菜、りんご	りんごはよく洗い、 茹でたり提供していま す。	670 kcal 24.2 g 19.7 g 1.3 g
27 月	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、こんにゃく、里芋、油	牛乳、赤魚、かつお節、鶏肉 油揚げ、みそ	にんじんピューレー、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	にんじんペーストを 使って、彩りよく仕 上げます。	611 kcal 25.8 g 19.6 g 1.9 g
28 火	牛乳	★食品ロス削減★ ご飯	鶏肉のクラッカー揚げ もやしとコーンのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	米、小麦粉、クラッカー 油、砂糖、白ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、みそ	にんにく、生薑、もやし、小松菜 コーン、えのきたけ、玉ねぎ、みかん	備蓄クラッカーを細 かく砕き、衣として 使います。	612 kcal 28.2 g 17.3 g 1.9 g
29 水	牛乳	★味の結核食：埼玉★ かてめし	ゼリーフライ 納豆和え 深谷ねぎのみそ汁	米、砂糖、油、じゃが芋 乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉	牛乳、凍り豆腐、鶏、昆布、おから 豆腐、新豆、かつお節、豆腐 油揚げ、わかめ、みそ	ごぼう、にんじん、手し椎茸、小ねぎ 玉ねぎ、ねぎ、小松菜、キャベツ	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。	600 kcal 22.1 g 18.3 g 1.8 g
30 木	牛乳	★ハロウィン(10/31)★ ジャックオースト	紫キャベツのコールスローサラダ 良だくさんパンキンシュチュ バナナ	食パン、砂糖、バター、小麦粉	牛乳、ベーコン、鶏肉 豆腐、スキムミルク	レッドキャベツ、キャベツ、にんじん コーン、玉ねぎ、かぼちゃ マッシュルーム、グリーンピース、バナナ	10月31日のハロウ ィンにちなんで、かぼ ちゃを使ったシ チュです。	600 kcal 20.6 g 20.8 g 1.9 g
31 金	牛乳	★運動会応援献立★ ボークカレーライス	カリカリじゃこ大根サラダ ゼリー入りフルーツポンチ	米、油、じゃが芋、小麦粉 バター、砂糖、白ごま	牛乳、豚肉、チーズ ちりめんじゃこ、わかめ、ツナ	玉ねぎ、にんにく、生薑、にんじん りんご、マッシュルーム、グリーンピース 大根、きゅうり、コーン、小松菜、レタス みかん、バナナ、橘	11月1日は運動会開催日！人 気の10のボークカレーです。デ ザートはカットゼリー入りフ ルーツポンチにしました。	675 kcal 24.3 g 19.2 g 1.8 g
10月平均								624 kcal 25.6 g 19.4 g 1.9 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)

