

令和8年度



今月の目標
時間を守って食事をしよう



船橋市立金杉台小学校

日にち	曜日	主食	牛乳	おかず（主菜、副菜、汁物など）	おもに体を作る食品	おもにエネルギーになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1	木	ごはん	☆	のりまき厚揚げ・かぶとにんじんの甘酢和え・道産子汁	ぎゅうにゅう・なまあげ・のり・さけ・わかめ・みそ	こめ・じゃうはくとう・こまあぶら・あぶら・じゃがいも	かぶ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・こまつな・とうもろこし	606	27.0	19.9	2.2
2	金	ガーリックライス	☆	たらのムニエル・ビーンズサラダ・野菜スープ・オレンジ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たら・だいず	こめ・あぶら・はくりきこ・じゃうはくとう・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・とうもろこし・えだめ・にんじん・きゅうり・レタス・キャベツ・こまつな・マッシュルーム・オレンジ	600	26.1	19.5	2.2
5	月	ごはん	☆	きんぴらコロッケ・のりしらす和え・もずくのすまし汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうにゅう・のり・しらす・もずく・とりにく	こめ・じゃがいも・あぶら・じゃうはくとう・はくりきこ・はんこ・こま	たまねぎ・にんじん・ごぼう・こまつな・はくさい・えのきだけ・だけのこ・ねぎ	617	21.4	19.7	1.6
6	火	鬼のおにぎり（わかめ）	☆	さばの塩焼き・ごまみそあえ・じゃがいもと大豆のうま煮	ぎゅうにゅう・わかめ・のり・さば・みそ・だいず	こめ・こま・あぶら・じゃうはくとう・じゃがいも・こんにゃく・さんおんとう	きゅうり・こまつな・にんじん・キャベツ・たまねぎ・さやいんげん	640	29.9	23.0	1.8
7	水	ペパロニピザトースト	☆	ツナとわかめのサラダ・ABCミネストローネ・バナナ	ぎゅうにゅう・サラミ・チーズ・まぐろ・わかめ・いんげんまめ	しょうばん・バター・あぶら・じゃうはくとう・マカロニ・じゃがいも	たまねぎ・にんにく・ピーマン・キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・トマト・パセリ・バナナ	606	24.0	22.8	2.2
8	木	ごはん	☆	酢豚・レモン和え・わかめと豆腐のスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こんぶ・わかめ・とうふ・とりにく	こめ・かたくりこ・あぶら・こんぶ・じゃうはくとう・こま・こまあぶら	しょうが・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・にんにく・しいたけ・だけのこ・にんじん・きゅうり・レモン・こまつな	617	24.4	21.6	2.2
9	金	ごはん	☆	いかの松笠焼き・じゃがいものきんぴら・ごんぼ汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・いか・とりにく・とうふ・おから	こめ・あぶら・じゃうはくとう・かたくりこ・じゃがいも・こんにゃく・こまあぶら・さんおんとう・こま	ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな・オレンジ	615	25.5	18.8	2.1
13	火	大豆と塩昆布の混ぜご飯	☆	さわらの七味焼き・荳わかめの和え物・じゃがいもと生揚げのみそ汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・だいず・しおこんぶ・さわら・わかめ・なまあげ・みそ	こめ・さんおんとう・こま・あぶら・じゃうはくとう・じゃがいも	ねぎ・しょうが・にんじん・もやし・きゅうり・はくさい・こまつな・えのきだけ・オレンジ	605	29.4	20.5	2.1
14	水	ハヤシライス	☆	ポテトのサラダ・ぶどう	ぎゅうにゅう・とりにく・れんずまめ・チーズ・ぶたにく	こめ・あぶら・じゃうはくとう・バター・はくりきこ・じゃがいも	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース・キャベツ・こまつな・きゅうり・ぶどう	625	23.1	21.1	2.0
15	木	大根どのごはん	☆	もんじゃ春巻き・のり和え・赤だし	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・じゃこ・ぶたにく・だいず・いか・のり・とうふ・みそ	こめ・あぶら・はくりきこ・はるまきのかわ・じゃうはくとう・こんにゃく	にんじん・だいこん・キャベツ・こまつな・はくさい・えのきだけ・ごぼう・ねぎ	655	24.0	19.9	2.3
16	金	ごはん だしがらふりかけ	☆	ししゃもの磯辺揚げ・ツナ和え・八宝みそ汁	ぎゅうにゅう・ししゃも・とうにゅう・あおのり・まぐろ・あぶらあげ・みそ	こめ・じゃうはくとう・こま・はくりきこ・あぶら・じゃがいも	だいこん・きゅうり・こまつな・とうもろこし・にんじん・ねぎ・ごぼう	604	24.2	19.5	2.0
19	月	ソフトめん ミートソース	☆	こまつなとえのきのサラダ・オレンジ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・れんずまめ・だいず・のり	ソフトめん・あぶら・さんおんとう・はくりきこ・じゃうはくとう	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・しいたけ・トマト・こまつな・えのきだけ・オレンジ	621	26.6	17.9	1.3
20	火	ごはん	☆	ねこのつまみ食いハンバーグ・大豆とコーンのサラダ・ウィンナーポトフ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・わかめ・なっとう・れんずまめ	こめ・ばんこ・じゃうはくとう・あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・たまねぎ・とうもろこし・にんじん・きゅうり・キャベツ・こまつな	636	33.2	19.0	1.4
21	水	キムチビビンバ	☆	チョレギサラダ・ココア豆・オレンジ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ・わかめ・のり・だいず	こめ・あぶら・じゃうはくとう・こまあぶら・こま・さんおんとう・グラニューとう	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・こまつな・はくさい・きゅうり・サニーレタス・キャベツ・ねぎ・たまねぎ・オレンジ	626	26.0	22.3	2.1
22	木	むぎ麦ごはん	☆	真だくさん厚焼き卵・納豆和え・湯葉入りすまし汁	ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・わかめ・なっとう・かつお・とうふ・ゆば	こめ・むぎ・じゃうはくとう・あぶら・かたくりこ・こま	だけのこ・にんじん・たまねぎ・こまつな・キャベツ・だいこん・えのきだけ	600	27.5	19.9	1.5
23	金	ごはん	☆	スズキの竜田揚げ・さつま汁・もやしとコーンのごまあえ・オレンジ	ぎゅうにゅう・すすき・とりにく・みそ	こめ・かたくりこ・あぶら・こま・じゃうはくとう・こんにゃく・さつまいも	しょうが・にんにく・もやし・こまつな・とうもろこし・にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ・ねぎ・オレンジ	617	28.0	17.2	1.8
26	月	ごはん	☆	鶏肉の韓国風照り焼き・カラフル温野菜・打ち豆汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・だいず・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・じゃうはくとう・こまあぶら・こま・あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・こねぎ・キャベツ・にんじん・ブロッコリー・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・オレンジ	647	27.8	23.1	1.9
27	火	いわしの かば焼き丼	☆	シャキシャキ和え・かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう・いわし・あぶらあげ・みそ	こめ・かたくりこ・はくりきこ・あぶら・じゃうはくとう・こまあぶら・じゃがいも	しょうが・だいこん・こまつな・にんじん・もやし・きゅうり・レモン・かぼちゃ	601	25.3	18.7	1.8
28	水	ごはん	☆	カレーマーボー豆腐・中華きゅうり・変わり大学芋	ぎゅうにゅう・とうふ・だいず・ぶたにく・ひよこまめ	こめ・じゃうはくとう・あぶら・はくりきこ・かたくりこ・こまあぶら・こま・さつまいも・さんおんとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・だけのこ・にら・きゅうり	664	24.2	19.9	1.6
29	木	さつまいも ごはん	☆	しいらのもみじ焼き・ごま和え・芋煮汁・かき	ぎゅうにゅう・しいら・ぶたにく・とうふ	こめ・もちこめ・さつまいも・こま・エッグフリーマヨネーズ・じゃうはくとう・あぶら・こんにゃく・じゃがいも	にんじん・パセリ・こまつな・キャベツ・もやし・だいこん・ねぎ・ごぼう・かき	603	28.1	17.7	1.7
30	金	くろ黒コッペパン	☆	鶏肉とマカロニのトマト煮・パリパリサラダ・すみれちゃんのかぼちゃプリン	ぎゅうにゅう・とりにく・まぐろ・かんでん・クリーム	くろコッペパン・マカロニ・あぶら・じゃがいも・さんおんとう・ワントンのかわ・じゃうはくとう・ミルクチョコレート	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・きゅうり・キャベツ・こまつな・かぼちゃ	646	23.2	19.5	1.6

※献立は納品の状況等により変更になる場合があります。

今月の給食

- 6日（火）

7日（水）

13日（火）

14日（水）

15日（木）
- お話給食①「オニじゃないよないよおにぎりだよ」

「学校給食で食べようハイワード」

豆の日献立

10月生まれさんお誕生日献立

お話給食②「大根どのむかし」

船橋産の旬の食材を食べて知る日「だいこん」
- 16日（金）

20日（火）

29日（木）

30日（金）
- 世界食糧デー献立

お話給食③「ねこのようしょくやさん」

船橋産の旬の食材を食べて知る日「こまつな」

お話給食④「ぐりとぐらとすみれちゃん」

ハロウィン献立

「学校給食で食べようハイワード」

今年度は、船橋市とアメリカ合衆国のハイワード市が姉妹都市提携を結んで40周年です。
金杉台小学校では、40周年記念にちなんで、ハイワード市の小学校で人気のペパロニピザをアレンジしたペパロニピザトーストを10月7日（水）に提供します。
楽しみにしていてくださいね♪