令和8年度



今月の目標
食べ物のはたらきを知ろう



船橋市立金杉台小学校

日	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）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食塩（g）
4	水	丸ごと宇宙カレーライス	☆	巣ごもり卵・マカロニサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく・れんずまめ・たまご	こめ・あぶら・じゃがいも・さんおんとう・かたくりこ・マカロニ・じょうはくとう	にんにく、たまねぎ、しょうが、なす、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、こまつな、レタス、きゅうり、レモン	656	26.9	21.6	2.0
5	木	ごはん	☆	いわしのさんが焼き・おひたし・おろし汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・いわし・ぶたにく・だいず・とうにゅう・みそ・のり・あぶらあげ・とりにく・とうふ	こめ・はくりきこ・あぶら・じょうはくとう	ねぎ、しょうが、こまつな、にんじん、もやし、だいこん、なめこ、オレンジ	610	33.5	20.4	2.0
6	金	茶飯	☆	洋風おでん・カリカリ油揚げのサラダ・あべかわポテト大学芋	ぎゅうにゅう・ぶたにく・さつまあげ・ちくわ・あぶらあげ・きなこ	こめ・こんにゃく・あぶら・じょうはくとう・ごまあぶら・さつまいも・グラニューとう	だいこん、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、キャベツ	635	21.7	21.3	2.0
9	月	ごはん	☆	スズキの甘辛揚げ・えのきの海苔和え・具だくさんみそ汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・すずき・のり・いんげんまめ・とうふ・みそ	こめ・さんおんとう・かたくりこ・あぶら・じょうはくとう・ごま・こんにゃく・じゃがいも	にんにく、しょうが、こまつな、はくさい、えのきたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、オレンジ	617	27.3	18.7	1.7
10	火	ごはん	☆	生揚げのネギ香味たれ・小松菜と白菜の和え物・せんべい汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく	こめ・さんおんとう・ごまあぶら・あぶら・じょうはくとう・なんぷせんべい	ねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、はくさい、えのきたけ、ごぼう、にんじん、オレンジ	603	24.3	21.2	1.5
11	水	キャラメル揚げパン	☆	さつまいものポークビーンズ・フレンチサラダ・オレンジ	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ぶたにく・まぐろ	コッペパン・あぶら・ミルメークキャラメルあじ・じょうはくとう・さつまいも・さんおんとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、レタス、こまつな、レモン、オレンジ	614	22.9	18.8	1.9
12	木	ごはん	☆	めばるの煮付け・スタミナ和え・じゃがいもと生揚げのうま煮	ぎゅうにゅう・めばる・わかめ・なっとう・いか・かつお・なまあげ	こめ・じょうはくとう・あぶら・じゃがいも・こんにゃく・さんおんとう	にんにく、しょうが、オレンジ、ほうれんそう、だいこん、ぶなしめじ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しいたけ	607	30.5	16.8	1.9
13	金	キャロットライス ホワイトソースがは	☆	じゃこサラダ・オニオン卵スープ	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・とうにゅう・じゃこ・たまご	こめ・バター・あぶら・はくりきこ・ごま・ごまあぶら・じょうはくとう・マカロニ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	630	26.7	22.7	2.2
16	月	チャンポンソフトめん	☆	和風和え物・揚げアップルパイ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか	ソフトめん・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・ごま・じょうはくとう・グラニューとう・ぎょうざのかわ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、きゅうり、りんご、レモン	631	22.5	17.0	1.7
17	火	赤飯（つぶすけ）	☆	さわらのピリ辛焼き・なめたけ和え・白菜と肉団子の春雨スープ・花みかん	ぎゅうにゅう・あずき・さわら・のり・ぶたにく・だいず・とうにゅう・なると	こめ・ごま・さんおんとう・かたくりこ・ごまあぶら・はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、にら、たけのこ、はくさい、みかん	614	32.2	16.7	2.1
18	水	切り干し大根いり 豚キムチ丼（コシヒカリ）	☆	大根ナムル・さつまいものきなこかけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・きなこ	こめ・ごま・ごまあぶら・じょうはくとう・かたくりこ・あぶら・さつまいも	にんにく、しょうが、はくさい、たまねぎ、だいこん、にら、にんじん、もやし、こまつな	615	21.1	20.1	1.5
19	木	船橋産ごはん（コシヒカリ）	☆	コノシロのケチャップ和え・ごまみそあえ・さつま汁	ぎゅうにゅう・だいず・このしろ・みそ・とりにく	こめ・じゃがいも・かたくりこ・あぶら・じょうはくとう・ごま・こんにゃく・さつまいも	しょうが、たまねぎ、きゅうり、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	659	24.0	21.8	2.0
24	火	船橋産ごはん（コシヒカリ）	☆	鶏肉のごま酢だれ・海苔マヨ和え・和風トックスープ	ぎゅうにゅう・とりにく・のり・わかめ	こめ・あぶら・じょうはくとう・かたくりこ・ごま・エッグフリーマヨネーズ・トック	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、だいこん、こまつな	617	23.8	21.8	2.0
25	水	船橋産ごはん（コシヒカリ）	☆	レバニラ炒め・春雨サラダ・ワンタン風スープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	こめ・かたくりこ・あぶら・はるさめ・ごまあぶら・じょうはくとう・ワンタンのかわ	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、にら、とうもろこし、きゅうり、こまつな、ねぎ、しいたけ	609	25.0	16.4	2.0
26	木	ごはん	☆	サバのゆずみそ焼き・おかか和え・けんちん汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・さば・みそ・とりにく・とうふ・かつお	こめ・あぶら・ごま・さんおんとう・こんにゃく・じゃがいも	ゆず、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ、オレンジ	600	27.5	22.2	1.6
27	金	ココアトースト	☆	スイートポテトサラダ・ひよこ豆と野菜のスープ・バナナ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひよこまめ	しょくぱん・グラニューとう・バター・さつまいも・エッグフリーマヨネーズ・じょうはくとう・じゃがいも	にんじん、キャベツ、とうもろこし、えだまめ、きゅうり、たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、バナナ	606	27.5	22.2	1.6
30	月	ごはん	☆	ワカサギの香り揚げ・のりしらす和え・すいとん・オレンジ	ぎゅうにゅう・わかさぎ・とうにゅう・のり・しらす・あぶらあげ	こめ・はくりきこ・ごま・あぶら・じょうはくとう・しらたまこ・さつまいも	こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ、オレンジ	610	21.9	18.3	1.7

※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

４日　（水）　お話給食⑤「丸ごと宇宙カレー」
９日　（月）　給食試食会
１１日（火）　11月生まれさんお誕生日献立
１７～２５日　船橋産の旬の食材を食べて知る日「こめ」
１７日（火）　創立記念日献立
１９日（木）　千産千消献立
　　船橋産の旬の食材を食べて知る日「このしろ」
２７日（金）　杉の子フェスティバル
３０日（金）　船橋産の旬の食材を食べて知る日「こまつな」

学校給食試食会を実施します

　今年度、金杉台小学校では11月９日（月）に給食試食会を実施します。給食試食会では、普段の児童たちの給食中の様子や実際に試食を通して給食について保護者の皆様に知っていただくことを目的としています。
　申込みされた保護者の皆様は、「受付確認書」をご持参のうえ、図工室前の入口からお入りください。