



10月 予定献立表



船橋市立
古和釜小学校

＊ 今月の目標：よくかんで食べよう ＊

★船橋産の旬の食材★
「だいこん」・「キャベツ」
「こまつな」・「かぶ」・「こめ」

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーの もとになる食品	主に体を作る もとになる食品	主に体の調子を 整えるもとになる食品	【基準値4年生】 144kcal たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ 船橋産のだいこんを使用予定								
1	水	ごはん	○	とうふのふわっと揚げ ツナ和え だいこん 大根のみそ汁 オレンジ	こめ でんぷん はくりきこ さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず レンズまめ ツナ ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ にんじん こまつな もやしだいこん オレンジ	606kcal 27.1g 19.6g/1.5g
★世界の料理「デンマーク」★ パンに好きな料理をのせてオープンサンドをつくりましょう。								
2	木	テーブルロール	○	てづく 手作りハンバーグ 小松菜ベーコンポテトソテー きのことほうれん草のスープ	テーブルロール あぶら ばんに さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ ほうれんそう	647kcal 30.2g 27.2g/2.2g
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ 船橋産のキャベツを使用予定								
3	金	ごはん	○	しろみざかな 白身魚のきのこソース キャベツのスープ こまつな 小松菜とウィンナーのソテー パナナ	こめ とうにゅうバター あぶら	ぎゅうにゅう ぼら ウィンナー とりにく とうふ レンズまめ	えのきたけ パセリ しいたけ しめじ にんじん こまつな もやし キャベツ パナナ	588kcal 25.2g 15.6g/1.7g
10月6日は十五夜です。月にお団子をお供えして、たくさん食べ物がとれたことを感謝します。								
6	月	ごはん	○	いわしのカレー風味揚げ くきわかめの和え物 けんちん汁 月見団子	こめ でんぷん こま あぶら さとう しらたま こんにゃく さといも しらたま さんおんとう	ぎゅうにゅう いわし くきわかめ ハムとりにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん もやし こまつな しいたけ ごぼう だいこん	599kcal 27.8g 20.7g/1.9g
7	火	キムチビビンバ	○	だいこん 大根のりサラダ とうふとわかめのスープ オレンジ	こめ あぶら さとう こまあぶら こま さんおんとう でんぷん	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう やきのり とりにく わかめ とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが ぜんまい にんじん こまつな はくさい (キムチづけ) だいこん はくさい たけのこ しいたけ オレンジ	569kcal 24.4g 18.5g/1.6g
★福島県の郷土料理★ 二本松市の秋のお祭りなどで食べられている具だくさんの汁物です。								
8	水	わかめごはん	○	なまめ 生揚げの肉みそがけ 干草和え ざくざく汁（福島県の具だくさんみそ汁）	こめ こま こまあぶら さとう でんぷん あぶら はるさめ こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそたまご とりにく あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん こまつな しいたけ だいこん ごぼう	619kcal 28.6g 25.0g/2.7g
9	木	ごはん	○	さかな つつみあ 魚とチーズの包揚げ ほうれん草の和風サラダ こんさい じる 根菜こま汁	こめ はるまきのかわ はくりきこ あぶら さとう じゃがいも こま	ぎゅうにゅう ホキ チーズ のり ぶたにく なまあげ 米みそ	ほうれんそう もやし えのきたけ ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ こまつな	626kcal 30.6g 23.7g/2.0g
★国際防災デー★ 船橋市で災害用に備蓄しているクラッカーを使用した給食を作ります。								
10	金	ごはん	○	ににく とり肉のクラッカー揚げ 海そうサラダ けんちん汁 りんご	こめ はくりきこ クラッカー こま さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう かいそう ハム とりにく なまあげ	にんにく しょうが こまつな にんじん レモン しいたけ ごぼう だいこんりんご	622kcal 30.0g 21.7g/2.0g
14	火	チキンカレー ライス	○	あぶら じゃがいも さんおんとう はくりきこ バター さとう こま	こめ あぶら じゃがいも さんおんとう はくりきこ バター さとう こま	とりにく とりにく チーズ だっしふんにゅう レンズまめ ひじき ぎゅうにゅう ハム とうにゅう アガー	たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリンピース レタ ス きゅうり レモン	643kcal 24.1g 20.0g/1.8g
15	水	ごはん	○	こめ ぎょうざのかわ でんぷん こまあぶら こまあぶらはくりきこ さとう はるさめ	こめ ぎょうざのかわ でんぷん こまあぶら こまあぶらはくりきこ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ハム とりにく	キャベツ こまつな ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん たけのこ しいたけ いら	595kcal 25.5g 19.6g/2.3g
★世界食糧デー★ 食品ロス削減の取り組みで、おかからを使用した料理を作ります。								
16	木	ツナおかから丼	○	こめ さんおんとう こまあぶら こま さとう さつまいも こめこ コーンスターチ こま	こめ さんおんとう こまあぶら こま さとう さつまいも こめこ コーンスターチ こま	ツナ だいず おか ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ こまつな もやし	658kcal 25.5g 22.0g/1.6g
17	金	ガーリック コーンライス	○	こめ こま あぶら じゃがいも ぎょうざのこかわ	こめ こま あぶら じゃがいも ぎょうざのこかわ	ウィンナー だいず ぎゅうにゅう ぶたレバー チーズ ウィンナー レンズまめ	にんにく にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ キャベツ こまつな かぶ	604kcal 24.0g 22.3g/1.9g
20	月	ごはん	○	なまめ 生揚げとなすの麻婆炒め ビーフンと野菜のスープ	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぷん ビーフン	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ぶたにく	なす にんにく しょうが にんじん ねぎ こまつな キャベツ しいたけ	612kcal 24.7g 24.7g/1.8g
船橋漁港水揚げの「黒だい」を使用します。								
21	火	ごはん	○	こめ さんおんとう あぶら さとう こま でんぷん	こめ さんおんとう あぶら さとう こま でんぷん	ぎゅうにゅう くらだい みそ ハム とりにく とうふ たまご	にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん しいたけ キャベツ りんご	603kcal 30.6g 21.3g/2.0g
22	水	カレーピラフ	○	こめ とうにゅうバター あぶら こま じゃがいも さとう	こめ とうにゅうバター あぶら こま じゃがいも さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ とりにく レンズまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな ぶなしめじ パナナ	644kcal 22.2g 20.3g/1.9g
23	木	あおだいず 青大豆のおこわ	○	こめ もちこめ さとう あぶら こんにゃく さといも	こめ もちこめ さとう あぶら こんにゃく さといも	あおだいず わかめ たまご ぎゅうにゅう とりにく だいず のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ こまつな もやし ごぼう だいこん	615kcal 30.3g 23.8g/2.0g
明日は運動会です。練習の成果が出せるように、しっかり給食を食べて力をつけましょう。								
24	金	ソースかつ丼	○	こめ はくりきこ こま パンこ こま あぶら さんおんとう さとう	こめ はくりきこ こま パンこ こま あぶら さんおんとう さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう いか わかめ あぶらあげ みそ かんてん にゅうさんきんいんりょう	キャベツ しょうが こまつな にんじん	644kcal 25.1g 21.6g/2.0g
給食でおにぎりを作ります。みんなでおにぎりをにぎってみましょう。								
28	火	セルフおにぎり （ごまごはん）	○	や 焼きのり ますのみそマヨネーズ焼き からし和え のっぺい汁 りんご	こめ こんにゃく エッグフリーマヨネーズ こま あぶら じゃがいも でんぷん	のり ぎゅうにゅう ます みそ ハム ぶたにく とうふ	こまつな もやし にんじん しょうが ごぼう しいたけ だいこん りんご	630kcal 28.7g 26.3g/1.9g
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ 船橋産の小松菜・かぶを使用予定								
29	水	小松菜のクリーム パスタ	○	かぶのサラダ スコーン	スパゲッティ はちみつ オリーブオイル あぶら バター はくりきこ さとう こま	ベーコン とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう ハム とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな かぶ きゅうり かぼちゃ	644kcal 26.4g 22.7g/1.9g
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ 船橋産の「コシヒカリ」を使用予定								
30	木	ごはん	○	あじのから揚げ 小松菜のごま和え とり肉と野菜の煮物	こめ でんぷん さとう こま あぶら こまあぶら こんにゃく じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう あじ だいず とりにく	こまつな もやし にんじん たけのこ ごぼう しいたけ さやいんげん	617kcal 26.9g 21.0g/1.6g
★おはなし給食★ 「ルルとララのアニバーサリー・サンド」に登場するサンドイッチをイメージしたジャムサンドを作ります。								
31	金	ブルーベリー ジャムサンド	○	パンブキンポタージュ コーンサラダ	しょくパン バター こま グラニューとう あぶら とうにゅうバター はくり きこ こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ レンズまめ とうにゅう ハム とうにゅうクリーム	ブルーベリー かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ キャベツ とうもろこし	629kcal 22.7g 22.2g/1.8g

＊入荷の都合により、食材等を変更する場合があります。