



10月 予定献立表

船橋市立
古和釜小学校

* 今月の目標：よく噛んで食べよう。 *

☆船橋産の旬の食材☆
「だいこん・かぶ・キャベツ」

日	曜日	牛乳	献立名			熱や力の もとになる仲間	からだつく 体を作る 仲間	からだちょうし 体の調子を 整える仲間	【基準値4年生】 1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
			主食	おかず名	デザート				
2	げつ	○	ごはん	レバーとじゃが芋の揚げ煮 磯香和え 煮干し出汁の豚汁	ぶどう	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう いりごま こんにゃく さといも	ぶたレバー みそ やきのり ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ ぶどう	602kcal 24.6g 19.4g/1.8g
～2023年 中学年課題図書献立～「給食室のいちにち」に登場する料理を作ります。									
3	か	○	チキン カレーライス	レタスとひじきのサラダ	ピーチ ゼリー	こめ あぶら じゃがいも さんおんとう はくりきこ バター いりごま	とりにく チーズ スキムミルク ひじき レンズまめ ハム かんでん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん クリンピース レタス きゅうり レモン もも	627kcal 22.2g 18.1g/1.8g
4	すい	○	ごはん	鰯のかば焼き風 小松菜のおひたし 八宝みそ汁	みかん	こめ かたくりこ さとう はくりきこ あぶら さんおんとう じゃがいも	こめ まいゆしあぶらあげ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう みかん	603kcal 25.3g 21.4g/1.9g
5	もく	○	ピピンバ	もやしのヤキヤキナムル 豆腐と白菜のスープ	きな粉豆	こめ あぶら さとう こまあぶら いりごま さんおんとう さつまいも	ぶたにく だいず あぶらあげ ハム とりにく とうふ きなこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ぜんまい にんじん こまつな もやし だいこん はくりきだけの しいたけ	621kcal 25.5g 24.0g/1.7g
船橋産の旬の食材を食べて知る味わう日 ～船橋産の大根を使用～									
6	きん	○	ごはん	貝だくさん卵焼き 大根と豚肉の煮物 ツナ和え	りんご	こめ さとう あぶら こんにゃく さんおんとう すりごま いりごま	たまご とうふ ぶたにく だいず まぐろ ぎゅうにゅう	にら にんじん たまねぎ だけのこ だいこん しいたけ こまつな キャベツ もやし りんご	603kcal 25.9g 20.8g/1.9g
10	か	○	みそ豆乳 ラーメン	豚肉と野菜の焼肉サラダ ごぼうココア蒸しパン		ちゅうかめん あぶら ねりごま はくりきこ さとう さんおんとう	ぶたにく だいず みそ とうじゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぎ にら とうもろこし レタス きゅうり レモン ごぼう	608kcal 27.8g 20.6g/1.8g
船橋市の避難所に備蓄している 災害救助用クッキーを使って 料理を作ります。									
11	すい	○	ごはん	鶏ささみ肉のクラッカー揚げ 小松菜のごま和え けんちん汁	ぶどう	こめ はくりきこ あぶら さとう クラッカー いりごま こんにゃく さといも じゃがいも	とりにく みそ とうじゅう とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ ぶどう	651kcal 29.9g 21.8g/1.8g
12	もく	○	コッペパン 手作りりんごジャム	秋のブラウンシチュー ハムとコーンのサラダ		パン あぶら じゃがいも はくりきこ とうじゅう いりごま	いんげんまめ とりにく レンズまめ みそ とうじゅう スキムミルク ぎゅうにゅう	りんご レモン にんにく たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム ブロッコリー しめじ キャベツ とうもろこし	642kcal 24.6g 20.0g/2.1g
13	きん	○	さつまい ごはん	まめ 豆あじのかりん揚げ きゅうりの土佐和え 根菜ごま汁	みかん	こめ さつまいも いりごま かたくりこ じゃがいも すりごま ねりごま	まあじい とけすり ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	きゅうりにんじん しょうが ごぼう れんこん だいこん しいたけ ねぎ こまつな みかん	611kcal 26.7g 20.4g/1.9g
～世界食糧デー 献立～ 食品ロス削減の取組で「おから」を使います。									
16	げつ	○	ごはん	おから入りハンバーグ キャベツの梅肉和え かきたま汁	ぶどう	こめ あぶら いりごま すりごま さんおんとう さとう かたくりこ	とりにく ぶたにく とうふ おから とうじゅう いりごま とうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん うめ しいたけ ねぎ こまつな えのきたけ だけのこ ぶどう	615kcal 26.1g 22.8g/1.7g
船橋産の旬の食材を食べて知る味わう日 ～船橋産のかぶを使用～									
17	か	○	厚揚げ みそ炒め丼	かぶとハムの和え物 パリパリさつまいもチップス		こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ さつまいも	なまあげ ぶたにく みそ ハム だいず ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ しいたけ だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな かぶ	604kcal 24.0g 23.1g/1.9g
～世界の料理 セネガル～ 「マフェ」は、アフリカの代表的なシチューです。									
18	すい	○	マフェ	コーンポテト じゃこベジタブルサラダ	ヨーグルト	こめ あぶら ねりごま じゃがいも さとう いりごま	とりにく ひよこまめ レンズまめ とうじゅう ベーコン ハム しらす ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ とうもろこし きゅうり キャベツ レモン	620kcal 26.5g 16.8g/2.0g
19	もく	○	ごはん	さばのみそ煮 蒸し鶏の和え物 のっぺい汁	りんご	こめ きびさとう いりごま すりごま こんにゃく じゃがいも あぶら	まさば みそ とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん しょうが しいたけ ごぼう だいこん ねぎ りんご	644kcal 27.6g 25.9g/1.9g
20	きん	○	チキンライス	えびと里芋のグラタン コール-サラダ 洋風野菜スープ	オレンジ	こめ あぶら マカロニ さといも はくりきこ バター さとう	とりにく えび レンズまめ チーズ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン ぶなしめじ こまつな オレンジ	660kcal 26.5g 22.9g/2.1g
せんたご汁は、熊本県天草地方の郷土料理です。さつまいもで作った団子を入れた汁物です。									
23	げつ	○	ごはん (粒すけ)	いかの香味揚げ もやしのごま和え せんたご汁	りんご	こめ さとう かたくりこ いりごま あぶら さつまいも こんにゃく	いか とりにく みそ だいず ぎゅうにゅう	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 ねぎ りんご	628kcal 26.0g 21.0g/1.9g
24	か	○	秋の華の おこわ	鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが おかか和え	みかん	こめ もちごめくり きびさとう いりごま しおこうじ あぶら じゃがいも さとう	とりにく あぶらあげ しろさき みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ぶなしめじ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ きゃいんげん こまつな もやし はくりき みかん	650kcal 30.0g 21.9g/1.9g
25	すい	○	焼きうどん	わかめと豆腐のスープ さつまいもとかぼちゃの包み揚げ		うどん あぶら かたくりこ わたんのかわ さつまいも いりごま さとう	ぶたにく いか わかめ とうふ とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ キャベツ こまつな ねぎ きくらげ かぼちゃ	625kcal 26.2g 19.7g/1.9g
りんごの食べ比べをします。2種類のりんごを味わいましょう。									
26	もく	○	ごはん	ピリ辛麻婆豆腐 大根の中華和え	りんご	こめ さとう あぶら こまあぶら かたくりこ さんおんとう	とうふ ぶたにく だいず みそ ハム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ にら キャベツ こまつな だいこん りんご	600kcal 23.3g 17.5g/1.9g
明日は、運動会 練習の成果が出せますように。									
27	きん	○	ソース カツ丼	いかとわかめの酢味噌和え	フルーツ 白玉	こめ はくりきこ いりごま パンこ あぶら さとう さんおんとう しらすたまもち	ぶたにく いか わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな きゅうり にんじん z もも みかん りんご	684kcal 25.9g 21.6g/1.8g
31	か	○	はちみつココア トースト	パンプキンポタージュ チキンベジタブルサラダ		パン バター はちみつ はくりきこ あぶら さとう いりごま	とりにく いんげんまめ レンズまめ とうじゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり レモン	645kcal 24.3g 24.8g/1.8g