



10月 予定献立表

《今月の目標》 バランスよく食べよう

令和7年度

〈家庭数配付〉
船橋市立三咲小学校

日	曜日	献立名			体をつくる もとなる食品	熱や力の もとなる食品	体の調子を 整える食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食	牛乳	おかず・デザート				
1	水	ご飯	○	家常厚揚げ さつま芋と大豆のカリント 中華きゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいす みそ	こめ さつまいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな しいたけ だけのこ たまねぎ はくさい きゅうり	635 Kcal 24.9 g 23.3 g 1.7 g
2	木	チーズロール	○	かぶのクリーム煮 コールスローサラダ ピーチゼリー 	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん こまつな かぶ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり もも	602 Kcal 22.1 g 22.0 g 2.3 g
3	金	ソフト麺 ミートソース	○	コーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ わかめ チーズ	ソフトめん こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん こまつな トマト にんにく しょうが たまねぎ グリンピース しいたけ レタス きゅうり とうもろこし オレンジ	642 Kcal 26.7 g 18.8 g 1.4 g
6	月	里芋ご飯	○	唐草焼き キャベツの土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁 お月見団子 	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし わかめ ひじき	こめ さといも こんにゃく しらたま さとう あぶら ごま	にんじん こまつな さやいんげん しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ グリンピース だいこん	634 Kcal 26.7 g 20.6 g 2.2 g
7	火	ご飯	○	鰯の辛子しょうゆがけ ゆかり和え がんもと根菜の煮物	ぎゅうにゅう たら とりにく がんもどき	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな さやいんげん しょうが ねぎ はくさい ごぼう だいこん だけのこ	620 Kcal 26.8 g 20.6 g 1.7 g
8	水	チリビーンズ ドッグ	○	マカロニスープ ひじきとツナのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす レンズまめ ツナ ひじき ヨーグルト	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら マーガリン ごま	にんじん こまつな トマト パセリ マッシュルーム たまねぎ はくさい きゅうり とうもろこし	615 Kcal 26.9 g 21.4 g 2.0 g
9	木	大豆入り ひじきご飯	○	ししゃもの南蛮漬け 茎わかめの和え物 	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく だいす とうふ あぶらあげ みそ くきわかめ ひじき	こめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ねぎ しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ もやし だいこん たまねぎ りんご	604 Kcal 23.8 g 23.4 g 2.1 g
10	金	キャロットピラフ	○	レバーとじゃが芋のケチャップ和え 【目の愛護デー献立】 小松菜とわかめのサラダ 	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー わかめ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな マッシュルーム たまねぎ グリンピース レタス とうもろこし ブルーベリー	627 Kcal 21.4 g 20.9 g 1.9 g
14	火	ご飯	○	秋刀魚の塩焼き ごま和え 八宝みそ汁 シャインマスカット	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも さとう ごま	にんじん こまつな だいこん しめじ もやし ごぼう シャインマスカット	605 Kcal 25.6 g 24.1 g 2.0 g
15	水	ココア揚げパン	○	豚肉と大豆のトマト煮 大根サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン だいす わかめ	パン じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな トマト マッシュルーム たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり オレン ジ	635 Kcal 25.2 g 23.7 g 1.7 g
16	木	ガーリックライス	○	ポテトのオムレツ 海藻サラダ コンソメスープ 【3年生校外学習】	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく ベーコン わかめ くきわかめ	こめ じゃがいも さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな パセリ にんにく たまねぎ グリンピース きゅうり レタス キャベツ しめじ	612 Kcal 25.1 g 22.9 g 2.0 g
17	金	ご飯	○	鮭の南部揚げ おひたし 沢煮椀 柿	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ	こめ こむぎこ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな もやし ごぼう ねぎ だいこん かき	623 Kcal 28.0 g 20.8 g 1.4 g
20	月	チャーハン	○	揚げぎょうざ ナムル シャインマスカット	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ ぎょうざのかわ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にら しいたけ とうもろこし グリンピース キャベツ にんにく もやし ねぎ シャインマスカット	613 Kcal 23.0 g 22.8 g 2.0 g
21	火	ご飯	○	鯖のごまだれ焼き 五色和え 豚汁 りんご	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう とうもろこし だいこん ねぎ りんご	612 Kcal 28.0 g 22.8 g 1.5 g
22	水	食パン いちごジャム	○	ポテトと大豆のカレーグラタン 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいす チーズ	パン こむぎこ じゃがいも あぶら バター いちごジャム	にんじん こまつな マッシュルーム たまねぎ とうもろこし キャベツ	618 Kcal 26.1 g 24.0 g 1.9 g
23	木	ゆかりご飯	○	のり巻き厚揚げ 白菜のおひたし じゃが芋のみそ汁 オレンジ 【1年生校外学習】	ぎゅうにゅう なまあげ あぶらあげ みそ かつおぶし のり	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな はくさい えのきだけ しめじ だいこん オレンジ	601 Kcal 24.5 g 21.3 g 1.9 g
24	金	炒めそば 野菜あんかけ	○	白身魚とじゃが芋の揚げ煮 中華チキンサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく メルルーサ	ちゅうかめん じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな しいたけ だけのこ もやし はくさい グリンピース ね ぎ きゅうり パイナップル	609 Kcal 28.9 g 23.6 g 2.2 g
27	月	麦ご飯	○	鶏肉のごま酢だれかけ もやしとコーンの中華和え 春雨スープ 花みかん	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな もやし とうもろこし キャベツ だけのこ しいたけ みかん	602 Kcal 23.5 g 21.4 g 1.8 g
28	火	ご飯	○	鯉の竜田揚げ のり酢和え のっぺい汁 柿	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく のり	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら	にんじん こまつな とうもろこし もやし ごぼう しいたけ ねぎ だいこん かき	606 Kcal 27.9 g 18.0 g 1.1 g
29	水	黒糖コッペパン	○	鶏肉と大豆のシチュー フレンチサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいす クリーム	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん こまつな パセリ たまねぎ レタス マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	622 Kcal 25.9 g 23.5 g 1.6 g
30	木	ご飯	○	鮭のバターしょうゆ焼き 辛子和え 筑前煮 りんご	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな はくさい だけのこ ごぼう しいたけ れんこん グリンピース りんご	633 Kcal 26.9 g 22.3 g 1.6 g
31	金	チキン カレーライス	○	ひじきのサラダ かぼちゃプリン 	ぎゅうにゅう とりにく ひじき チーズ クリーム	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター ごま チョコレート	にんじん かぼちゃ たまねぎ グリンピース きゅうり レタス キャベツ りんご	670 Kcal 22.5 g 22.0 g 1.4 g

*食材の納入の関係で献立が変更になる場合があります。

☆お知らせ☆

現在、三咲小学校のホームページ(<https://www.city.funabashi.lg.jp/gakkou/0001/misaki-e/index.html>)にある「新着情報」にて、日々の給食の写真を掲載しています。右側のQRコードを読み込んでいただくと、「新着情報」のページが開けますので、献立表と合わせて、そちらもぜひご覧ください。
(担当者不在の場合は、掲載できないこともございます。)

