

が　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょう

10月　　予定献立表

こ　　ん　　げ　　つ　　も　　く　　ひ　　ょう

《今月の目標》　バランスよく食べよう

た

令和8年度

〈家庭数配付〉
船橋市立三咲小学校

日	曜日	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献立名			からだ 体をつくる もとなる食品	ね　　つ　　ち　　から 熱や力の もとなる食品	からだ　　ち　　ょう　　し 体の調子を ととの 整える食品	え　　い　　よ　　う　　か 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		し　　ゆ　　し　　よ　　く 主食	牛乳	おかず・デザート				
1	木	ご飯	○	じ　　や　　ー　　ち　　や　　ん　　あ　　つ　　あ　　げ 家常厚揚げ　さつま芋のおやき　バンサンスー	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう なまあげ　ぶたにく とりにく　みそ	こ　　め　　さ　　つ　　ま　　い　　も はるさめ　さとう あぶら	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な かぼちゃ　しいたけ たけのこ　たまねぎ はくさい　きゅうり　もやし	644 Kcal 25.4 g 17.7 g 1.8 g
2	金	チーズロール	○	か　　ぶ　　の　　ク　　リ　　ー　　ム　　シ　　チ　　ュ　　ー　　こ　　ー　　ん　　サ　　ラ　　ダ ピーチゼリー　【船橋産食材の日：かぶ】 	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう とりにく　ベーコン とうにゅう　わかめ	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　たまねぎ レタス　とうもろこし きゅうり　もも	605 Kcal 22.9 g 22.1 g 2.1 g
5	月	ご飯	○	さ　　け　　な　　ん　　ぶ　　や　　な　　っ　　と　　う　　あ　　え　　と　　ん　　じ　　る 鮭の南部焼き　納豆和え　豚汁　ぶどう	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう　　さ　　け かつおぶし　ぶたにく とうふ　な　　っ　　と　　う あぶらあげ　みそ	こ　　め　　じ　　ゃ　　が　　い　　も こんにゃく　あぶら ごま	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な はくさい　ごぼう だいこん　ねぎ　ぶどう	621 Kcal 29.5 g 22.3 g 1.7 g
6	火	ビビンバ	○	だ　　い　　が　　い　　も　　は　　る　　さ　　め 大学芋　春雨スープ	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう ぶたにく　とりにく だいず　あぶらあげ	こ　　め　　さ　　つ　　ま　　い　　も はるさめ　さとう あぶら　ごま	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な に　　ん　　に　　く　　も　　やし キャベツ　たけのこ しいたけ　ねぎ	665 Kcal 22.1 g 21.8 g 1.8 g
7	水	ソフト麺 カレーソース	○	く　　ま　　わ　　か　　め　　の　　サ　　ラ　　ダ　　オ　　レ　　ン　　ジ	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう ぶたにく　ベーコン だいず　く　　ま　　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 に　　ん　　に　　く　　た　　ま　　ね　　ぎ グリーンピース　もやし きゅうり　キャベツ オレンジ	636 Kcal 27.8 g 21.0 g 1.5 g
8	木	ご飯	○	し　　し　　ゃ　　も　　の　　南　　蛮　　漬　　け　　野　　菜　　の　　香　　り　　和　　え 筑前煮　柿	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう し　　し　　ゃ　　も　　と　　り　　に　　く	こ　　め　　さ　　と　　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　きゅうり たけのこ　しいたけ ごぼう　グリーンピース れんこん　かき	619 Kcal 21.7 g 20.2 g 1.4 g
9	金	キャロットピラフ	○	ほ　　う　　れ　　ん　　草　　入　　り　　オ　　ム　　レ　　ツ　　海　　藻　　サ　　ラ　　ダ ブルーベリーゼリー　【目の愛護デー献立】 	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう たまご　とりにく ぶたにく　わかめ く　　ま　　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 ほうれんそう　たまねぎ マッシュルーム　レタス きゅうり　ブルーベリー	616 Kcal 24.5 g 21.8 g 1.6 g
13	火	さつま芋ご飯	○	の　　り　　巻　　き　　厚　　揚　　げ　　白　　菜　　の　　お　　ひ　　た　　し 五目スープ　りんご　【さつま芋の日献立】 	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう なまあげ　とうふ とりにく　のり	こ　　め　　さ　　つ　　ま　　い　　も さとう　あぶら ごま	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な はくさい　えのきだけ しいたけ　たけのこ りんご	600 Kcal 24.1 g 22.6 g 1.6 g
14	水	ご飯	○	き　　ん　　ま　　し　　し　　お　　や　　ご　　ま　　和　　え 秋刀魚の塩焼き　ごま和え じゃが芋のと豆腐のみそ汁　ぶどう	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう 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　もやし ぶどう	602 Kcal 24.7 g 23.4 g 1.9 g
15	木	ひじきご飯	○	ふ　　く　　さ　　卵　　き　　ゆう　　り　　と　　大　　根　　の　　香　　り　　漬　　け のっぺい汁　【3年生校外学習】	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう たまご　とりにく ぶたにく　とうふ あぶらあげ　ひじき	こ　　め　　さ　　と　　い　　も こんにゃく　さとう あぶら　ごま	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な さやえんどう　しいたけ たまねぎ　グリーンピース きゅうり　だいこん ごぼう　ねぎ	602 Kcal 25.1 g 23.9 g 2.2 g
16	金	二色揚げパン (ココア・抹茶)	○	ワ　　ン　　タ　　ン　　ス　　ー　　プ コールスローサラダ　オレンジ	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう ぶたにく　きなこ	パ　　ン　　ワ　　ン　　タ　　ン　　の　　か　　わ さとう　あぶら	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な ねぎ　しいたけ　もやし たけのこ　キャベツ きゅうり　オレンジ	603 Kcal 22.6 g 21.9 g 1.8 g
19	月	ご飯	○	さ　　ば　　さい　　き　　よう　　や　　お　　ひ　　た　　し 鯖の西京焼き　おひたし かきたま汁　ぶどう	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう さ　　ば　　た　　ま　　ご とうふ　あぶらあげ	こ　　め　　さ　　と　　う あぶら	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な もやし　しいたけ ねぎ　ぶどう	615 Kcal 29.5 g 23.3 g 1.8 g
20	火	わかめご飯	○	な　　ま　　あ　　げ　　の　　き　　の　　こ　　ソ　　ー　　ス おかか和え　さつま汁	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう なまあげ　とりにく かつおぶし　わかめ みそ	こ　　め　　さ　　つ　　ま　　い　　も こんにゃく　さとう あぶら　ごま	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な ねぎ　えのきだけ　もやし はくさい　だいこん ごぼう　しいたけ	622 Kcal 24.8 g 22.8 g 2.1 g
21	水	コッペパン りんごジャム	○	さ　　け　　だ　　い　　ず 鮭と大豆のグラタン 野菜スープ　パイナップル	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう　　さ　　け だいず　ぶたにく ベーコン　チーズ	パ　　ン　　こ　　む　　ぎ　　こ パンこ　じゃがいも あぶら　バター　ジャム	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な パセリ　マッシュルーム たまねぎ　とうもろこし キャベツ　パイナップル	613 Kcal 28.9 g 21.8 g 1.8 g
22	木	炒めそば 野菜あんかけ	○	し　　ろ　　み　　ざ　　か　　な　　い　　も　　あ　　に 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 マーミナウサチ　オレンジ	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう ぶたにく　メルルーサ あぶらあげ	ち　　ゅう　　か　　め　　ん じゃがいも　さとう あぶら　ごま	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な に　　ん　　に　　く　　しいたけ たけのこ　はくさい グリーンピース　もやし きゅうり　オレンジ	607 Kcal 28.5 g 23.4 g 2.1 g
23	金	ご飯	○	と　　り　　に　　く　　ご　　ま　　酢　　だ　　れ　　か　　け　　磯　　香　　和　　え だいず　あ　　に　　の　　も 大豆と揚げボールの煮物　柿　【十三夜献立】 	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう とりにく　だいず さつまあげ　のり	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 さやいんげん　もやし ごぼう　だいこん　かき	633 Kcal 27.8 g 21.6 g 1.7 g
26	月	コーンピラフ	○	さ　　け　　や　　だ　　い　　こ　　ん 鮭のチーズ焼き　大根サラダ ポテトスープ　パイナップル	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう　　さ　　け とりにく　ハム チーズ　わかめ	こ　　め　　じ　　ゃ　　が　　い　　も さとう　あぶら	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な パセリ　しいたけ たまねぎ　とうもろこし だいこん　きゅうり はくさい　パイナップル	604 Kcal 27.2 g 22.8 g 2.2 g
27	火	ご飯	○	あ　　げ　　ぎ　　よう　　ざ　　も　　やし　　と　　こ　　ー　　ん　　の　　中　　華　　和　　え 豆腐と白菜のスープ　りんご	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう ぶたにく　とりにく だいず　とうふ	こ　　め　　ぎ　　よう　　ざ　　の　　か　　わ さとう　あぶら	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な に　　ら　　キャベツ　ねぎ に　　ん　　に　　く　　とうもろこし もやし　はくさい　たまねぎ しいたけ　りんご	628 Kcal 23.4 g 22.6 g 1.4 g
28	水	ガーリックトースト	○	と　　り　　に　　く　　ス　　ッ　　キ　　ー　　ニ　　の　　ト　　マ　　ト　　煮　　に 鶏肉とズッキーニのトマト煮　ツナサラダ オレンジ　【給食で食べようハイワード献立】 	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう とりにく　だいず ツナ	パ　　ン　　じ　　ゃ　　が　　い　　も さとう　あぶら バター	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な　　ト　　マ　　ト パセリ　に　　ん　　に　　く　　た　　ま　　ね　　ぎ ズッキーニ　マッシュルーム レタス　きゅうり キャベツ　オレンジ	601 Kcal 27.4 g 24.4 g 2.1 g
29	木	ご飯	○	か　　つ　　お　　ご　　ま　　揚　　げ　　ご　　ま　　酢　　和　　え は　　っ　　ぽ　　う　　し　　る 八宝みそ汁　【1年生校外学習】	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう かつお　とうふ あぶらあげ　みそ	こ　　め　　こ　　む　　ぎ　　こ じゃがいも　さとう あぶら　ごま	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な キャベツ　だいこん しめじ　ごぼう	620 Kcal 30.2 g 20.2 g 1.8 g
30	金	キーマカレー	○	こ　　ま　　つ　　な　　い　　も　　こ　　ん　　だ　　て 小松菜とひじきのサラダ パンプキンパイ　【ハロウィン献立】 	ぎ　　ゆう　　に　　ゆう ぶたにく　とりにく レンズまめ　チーズ ひじき	こ　　め　　む　　ぎ　　こ こ　　む　　ぎ　　こ　　じ　　ゃ　　が　　い　　も さとう　あぶら バター　ごま	に　　ん　　じ　　ん　　こ　　ま　　つ　　な かぼちゃ　たまねぎ グリーンピース　きゅうり	655 Kcal 26.0 g 20.5 g 1.0 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。