

日付	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	お知らせ	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだの調子を整えるもとになる食品	栄養価
2 (月)	四川豆腐丼	○	★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ 船橋産大根のナムル 大学芋	今日は豆腐の日です！	ごめ どんぶり さとう さつまいも	あぶら ごま とうふ ぶたにく みそ ハム	にんじん こまつな にんにく しょうが しいたけ だけこの ほくさい だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 642 kcal 25.1 g 22.2 g 2.1 g
3 (火)	もち玄米入りご飯	○	いかのアップルマリネ カレーヌードルスープ ひじきのサラダ オレンジ	揚げたかにかりんこのソースをかけます。	ごめ どんぶり さとう マカロニ	あぶら ごま いか だいず ぶたにく ツナ	にんじん こまつな りんご たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 638 kcal 28.3 g 19.5 g 2.1 g
4 (水)	ご飯	○	照り焼きいわしハンバーグ 炊き合わせ かき	今日はいわしの日です！	ごめ はんこ さとう どんぶり こんにゃく	あぶら ぶたにく いわし だいずミート あから とうにゅう だいず なまあげ	にんじん さやいんげん たまねぎ だけこの キャベツ だいこん かき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 641 kcal 28.5 g 20.7 g 1.6 g
5 (木)	きのこライス	○	白身魚のレモンホイール焼き ツナサラダ ナタデココフルーツ	今日はレシモンの日です！	ごめ さとう ごめマカロニ	あぶら ごま メルルーサー ツナ	にんじん こまつな しめじ えのき マッシュルーム たまねぎ レモン ほくさい だいこん ナタデココ もも みかん バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 638 kcal 26.4 g 15.2 g 1.7 g
6 (金)	ご飯	○	レバーとポテトの梨ケチャップ和え ABCスープ ミックスソテー チーズ	食品ロスについて考えよう①	ごめ どんぶり じゃがいも さとう マカロニ	あぶら レバー とりにく	にんじん こまつな たまねぎ なし マッシュルーム ほくさい コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 623 kcal 25.1 g 18.6 g 1.7 g
10 (火)	もち玄米入りご飯	○	バジルチキン にんじんポターージュ セサミサラダ ブルーベリーゼリー	今日は目の愛護デーです！	ごめ ごむぎ さとう	あぶら パター ごま とりにく レンズまめ	にんじん パセリ にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり ほくさい だいこん ぶどうジュース ブルーベリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 648 kcal 26.5 g 21.0 g 1.8 g
11 (水)	ご飯	○	★日本の味めぐり 高知県★ 豆あじのレモンソース じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 野菜の土佐和え みかん	土佐和えは、かつお節の和え物です。	ごめ どんぶり さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ぶたにく なまあげ だいず けずりぶし	にんじん レモン たまねぎ しいたけ キャベツ ほくさい しょうが みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 645 kcal 25.5 g 21.3 g 1.7 g
12 (木)	もち玄米入りご飯	○	豚肉の生姜焼き 豆乳みそ汁 和風春雨サラダ パナナ	今日は豆乳の日です！	ごめ はるさめ さとう	あぶら ごま ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	にんじん こまつな しょうが しめじ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし ほくさい コーン バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 622 kcal 27.7 g 18.0 g 1.9 g
13 (金)	さつまいもご飯	○	さけのみそ焼き きのこ汁 きゅうりと昆布の和え物 あずき白玉	今日はさつまいもの日です！	ごめ もちごめ さつまいも さとう こんにゃく しらたまもち	ごま あぶら さけ みそ とうふ あずき	にんじん こまつな しいたけ しめじ なめこ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 627 kcal 29.3 g 15.9 g 2.0 g
16 (月)	もち玄米入りご飯 だしがらふりかけ	○	★世界食料デー献立・船橋産の旬の食材を食べて知る日★ ぼらの船橋産ねぎソース けんちん汁 もやしとコーンのごま和え みかん	食品ロスについて考えよう②	ごめ さとう どんぶり こんにゃく	あぶら ごま ほら とりにく とうふ	にんじん こまつな ねぎ しょうが しいたけ ごぼう だいこん もやし コーン みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 636 kcal 29.4 g 21.7 g 2.0 g
17 (火)	厚焼き卵 秋の味覚おこわ	○	厚焼き卵 八宝みそ汁 わかめの和風和え ぶどう	秋の味覚を味わいましょう。	ごめ もちごめ さとう どんぶり じゃがいも	くり あぶら とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ ツナ	にんじん こまつな しめじ しいたけ だけこの たまねぎ グリンピース だいこん ごぼう きゅうり キャベツ レモン ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 621 kcal 26.5 g 19.9 g 2.2 g
18 (水)	ご飯	○	★世界の味めぐり ギリシャ★ ムサカ ひよこ豆のスープ グリーンサラダ オレンジ	ムサカはラザニアに似た食べ物です。	ごめ ごむぎ じゃがいも さとう	あぶら パター ぶたにく だいず レンズまめ とりにく ベーコン ひよこまめ	にんじん パセリ ごまつな ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 633 kcal 26.5 g 19.7 g 2.0 g
19 (木)	もち玄米入りご飯	○	★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ ピーマンの肉詰め 船橋産キャベツのみそ汁 マカロニソテー みかん	船橋産のキャベツを味わいましょう！	ごめ こめ どんぶり さとう じゃがいも マカロニ	あぶら パター とりにく だいず だいずミート レンズまめ みそ とうにゅう とうふ	にんじん ピーマン こまつな にんじん しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ マッシュルーム みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 640 kcal 24.0 g 17.8 g 1.8 g
20 (金)	トマトライス 船橋産小松菜ソース	○	★10月のお誕生日給食・船橋産の小松菜を食べて知る日★ 野菜スープ シュガービーンズ	今日は小松菜をたくさん使います！	ごめ ごむぎ じゃがいも さとう	あぶら パター とりにく とうにゅう だいず	にんじん こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 622 kcal 24.2 g 22.1 g 1.7 g
23 (月)	もち玄米入りご飯	○	たらのベーコンロール焼き 白菜スープ キャロットサラダ パナナ	たらにベーコンを巻いて焼きます。	ごめ はるさめ どんぶり さとう ごめマカロニ	あぶら たら ベーコン とうふ	にんじん こまつな ほくさい たまねぎ しいたけ えのき キャベツ パナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 625 kcal 25.9 g 17.9 g 1.7 g
24 (火)	栗赤飯	○	★10月25日創立記念日お祝い献立★ 鶏のオニオン風味揚げ 沢煮椀 いそか和え 紅白ゼリー	一足先に創立記念日を祝いましょう！	ごめ もちごめ どんぶり さとう	くり ごま あぶら ささげ とりにく ぶたにく とうふ	にんじん みつば ごまつな たまねぎ しいたけ だけこの ごぼう きくらげ えのき もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 629 kcal 27.3 g 22.1 g 1.8 g
25 (水)	のりチーストースト	○	豚肉と大豆のトマト煮 レタスとハムのサラダ オレンジ	今日のトーストはひと味違います！	ハン じゃがいも さとう	バター あぶら だいず ぶたにく ハム	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム グリーンピース レタス キャベツ きゅうり レモン オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 621 kcal 30.2 g 24.1 g 2.4 g
26 (木)	ご飯	○	さばのオレンジ煮 豆腐団子スープ かみかみサラダ かき	今日はかきの日です！	ごめ さとう はるさめ どんぶり	あぶら さば とりにく とうふ とうにゅう	にんじん こまつな みかんジュース しいたけ たまねぎ キャベツ えのき しょうが きりぼしだいこん きゅうり かき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 637 kcal 29.7 g 21.8 g 2.1 g
27 (金)	バターライス チリビーンズかけ	○	のり酢和え グレープフルーツ	のり酢和えは人気メニューです！	ごめ じゃがいも さとう	バター あぶら だいず ぶたにく ハム	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ トマトかんづめ グレープフルーツ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 621 kcal 26.8 g 19.6 g 1.8 g
30 (月)	ミルクロール	○	★ハロウィン献立★ たっぷり野菜のポトフ ブロッコリーサラダ かぼちゃプリン	ハロウィンにちなんでかぼちゃプリンです！	ミルクロール じゃがいも さとう	ごま あぶら ウインナー ぶたにく たまご	にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ かぶ だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 621 kcal 21.8 g 24.6 g 1.9 g
31 (火)	ご飯	○	かつおのピリ辛香味焼き かきたま汁 納豆和え パナナ	和食を味わいましょう。	ごめ さとう どんぶり こんにゃく	あぶら ごま かつお とうふ たまご なつとう けずりぶし	にんじん こまつな にんにく しょうが しいたけ えのき ねぎ ほくさい もやし バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 628 kcal 37.7 g 16.2 g 1.8 g

《給食室より》

- ・仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。
- ・けがや病気等で3日以上連続して給食を欠食する場合、欠食届を学校が受理した日の翌日から起算して4日目(休日等を除く)以降が還付対象になります。

31日(火)：1年生校外学習のため、給食はありません。

