



# 10月 予定献立表

今月の目標： バランスよく食べよう。

今月の船橋産の旬の食材  
 だいこん 大根 キャベツ 小松菜  
 ねぶた 根深ねぎ すずき 鱈 米

令和7年度

船橋市立宮本小学校

日	曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き			栄養量(4年生)					
				血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	たんぱく質 (たんぱく)	エネルギー (き)				
1	水	秋刀魚の蒲焼き 海苔和え みそけんちん汁	○	さんま とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ でんぷん こむぎ さとう こめ じゃがいも	あぶら ごま	ごまつな にんじん	しょうが もやし えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	625 23.8	24.2 1.7	
2	木	ごはん いかと豆腐のオイスターソース炒め 春雨サラダ カレーポテト&ビーンズ	○	とうふ いか とりにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん にら ごまつな	たまねぎ しょうが きくらげ たけのこ きゅうり もやし	620 29.7	20.0 1.7	
3	金	ソフト麺 カレーソース ベジタブルソテー 冷凍みかん	○	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう こむぎ	あぶら バター	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース とうもろこし きやべつ みかん	633 25.8	19.2 1.9	
6	月	★ 十五夜 ★		○	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう クリーム	こめ さとう ごま バター	にんじん かぼちゃ	ほししいたけ たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん グリンピース もやし	628 22.2	20.5 1.7	
7	火	シュガートースト チリコンカーン フレンチサラダ	○	しろいんげんまめ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	パン グラニューとう じゃがいも さとう	あぶら	にんじん とまと ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース きやべつ きゅうり らっきょう	657 24.6	24.7 2.1	
8	水	ごはん 鯖のみそ煮 ごまおかか和え かきたま汁 オレンジ	○	さば かつおぶし みそ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぷん	ごま	にんじん ごまつな	きゅうり もやし たけのこ たまねぎ えのきたけ オレンジ	636 27.9	25.6 1.9	
9	木	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「小松菜」です。		○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら ごま	にんじん	にんにく しょうが ぜんまい もやし きやべつ ねぎ たけのこ	621 28.5	21.9 1.9
10	金	★ 目の愛護デー ★		○	とりにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ じゃがいも でんぷん さとう	バター あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース しょうが レモン えのきたけ もやし きやべつ	620 25.5	19.8 1.8
13	月	スポーツの日										
14	火	さつまいもごはん いわしのみりん干し焼き おひたし 秋野菜のみそ汁 パナナ	○	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう いわし	こめ さつまいも	ごま あぶら	ごまつな にんじん	もやし ぶなしめじ えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ パナナ	622 28.8	20.1 2.2	
15	水	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「キャベツ」です。		○	ちくわ(スネケツ) たまご かつおぶし とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎ こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	にんじん	きやべつ しょうが たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ グリンピース	628 25.4	21.1 2.1
16	木	★ 世界食料デー ★		○	ほら とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ はくさい きゅうり だいこん オレンジ	620 27.1	19.8 2.1
17	金	セルフハンバーガー (コッペパン、ハンバーグ) キャベツソテー マカロニ入りポトフ みかん	○	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	パン ぼんこ じゃがいも	あぶら	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ きやべつ にんにく とうもろこし かぶ みかん	620 27.2	22.9 2.0	
20	月	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「大根」です。		○	なまあげ ぶたにく だいず とりにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ さとう こめ さつまいも	あぶら バター	にんじん にら ごまつな	にんにく しょうが きくらげ たけのこ ねぎ だいこん ほくさい	648 22.9	20.5 1.5
21	火	こぎつねごはん 鮭と野菜の揚げ煮 ごま汁	○	とりにく とうふ さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん ごまつな	れんこん しょうが えだまめ だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ	622 24.0	22.8 1.9	
22	水	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ 船橋産梨ゼリー入りフルーツポンチ	○	ぶたにく とうふ とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも さとう こむぎ	あぶら バター	にんじん とまと ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース きやべつ きゅうり もも みかん パン パナナ レモン なし	634 22.2	18.6 1.6	
23	木	ごはん いかの香味揚げ みもぎ和え 豚汁 巨峰	○	いか ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ごまつな にんじん	しょうが にんにく とうもろこし もやし ごぼう だいこん たまねぎ きよほう	620 27.7	19.9 1.7	
24	金	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「根深ねぎ」「鱈」です。		○	たまご とうふ とりにく だいず あげボール	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ごまつな にんじん	ねぎ たけのこ もやし だいこん グリンピース	626 28.3	20.9 2.3
27	月	ごはん 鶏の韓国風照り焼き 春雨ナムル トックスープ りんご	○	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう トック	あぶら ごま	ごまつな	にんにく しょうが もやし えのきたけ はくさい ねぎ りんご	620 25.8	22.7 2.0	
28	火	じゃこチャーハン ABCスープ サメとじゃが芋のケチャップ和え	○	とりにく さめ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こめ じゃがいも でんぷん さとう マカロニ	あぶら ごま	にんじん ごまつな	ねぎ ほししいたけ グリンピース たまねぎ とうもろこし ほくさい	620 25.5	21.2 2.0	
29	水	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「米(コシヒカリ)」です。		○	たら なまあげ みそ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら マヨネーズ(卵不使用)	にんじん バセリ ごまつな	たまねぎ グリンピース もやし ほししいたけ	625 29.2	21.1 1.9
30	木	★ ハロウィンメニュー ★		○	とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パン りんごジャム マカロニ ぼんこ じゃがいも こむぎ	あぶら バター	かぼちゃ にんじん ごまつな	たまねぎ きやべつ とうもろこし	645 23.9	21.8 2.3
31	金	★ 運動会応援メニュー ★		○	とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ のり	こめ こむぎ ぼんこ さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース だいこん みかん	671 26.1	22.2 1.6

☆ 食材の入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

お願い ○ 給食当番になりましたら、白衣等の洗濯・アイロンがけ・繕いをお願いします。

【10月は食品ロス削減月間】食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約472万トン(令和4年度推計値)が捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。自分の食べ方や生活の工夫で解決できないか考えてみましょう。

