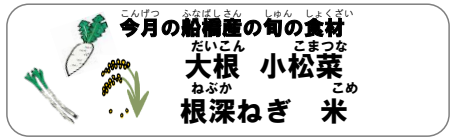


10月 予定献立表

今月の目標： バランスよく食べよう。



令和8年度

船橋市立宮本小学校

実施日 にち 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 (あかのためもの)	熱や力になるもの (きいろのためもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 木	ごはん 鮭の塩麹焼き おかか和え さつま汁 オレンジ	○	さけ かつおぶし とりく とうふ みそ	こめ こんにやく ごま あぶら さつまいも	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	600	19.0	
2 金	麻婆丼 スパイシーポテトビーンズ わかめとコーンのサラダ	○	とうふ ぶたにく 牛乳 わかめ みそ だいず	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも でんぶん	にんじん たら こまつな たけのこ きゅうり しいたけ とうもろこし たまねぎ	603	21.5	
5 月	ごはん いかの香味焼き 干草和え 筑前煮 みかん	○	いか とりく 牛乳 さつまあげ なまあげ	こめ はるさめ あぶら ごま こんにやく くり さといも	こまつな にんじん きゅうり れんこん とうもろこし じゃがいも たけのこ グリンピース しいたけ みかん	605	17.3	
6 火	★「学校給食で食べようハイワード」 船橋市・ハイワード市姉妹都市提携40周年記念献立★							
	バターライス&チリコンカン フレンチフライ きゃべつとチーズのサラダ オレンジ	○	まんときまめ ぶたにく ベーコン	こめ じゃがいも あぶら バター	にんじん じゃがいも こまつな じゃがいも たまねぎ トマト ズッキーニ レモン きゅうり きゅうり とうもろこし みかん	635	21.1	
7 水	ごはん ししゃものバリバリ揚げ もやしと小松菜の梅和え 具沢山みそ汁	○	かつおぶし とうふ 牛乳 ししゃも あぶらあげ みそ わかめ	こめ でんぶん ぎょうざのかわ じゃがいも こんにやく	こまつな にんじん もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	624	20.1	
8 木	きのこツナの混ぜごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 玉ねぎと小松菜のみそ汁 りんご	○	ツナ とりく 牛乳 わかめ とうふ みそ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも ふ でんぶん	こまつな にんじん れんこん しめじ えのきたけ ビーマン たまねぎ だいこん とうもろこし りんご	659	24.5	
9 金	★目の愛護デー献立 66★							
	コッペパン ブルーベリージャム にんじんドレッシング*サラダ* 鶏肉とさつま芋のシチュー オレンジ	○	とりく だいず 牛乳 とうゆ	パン ジャム さとう こむぎこ さつまいも	こまつな にんじん レタス きゅうり きゅうり たまねぎ グリンピース レモン しめじ オレンジ	613	23.2	
12 月	スポーツの日							
13 火	★創立記念日お祝い献立★							
	赤飯 黒鯛の揚げ浸し 海苔酢和え すまし汁 ヨーグルト	○	あずき くるたい 牛乳 のり なると とうふ わかめ ヨーグルト	こめ もちごめ さとう でんぶん	こまつな にんじん きゅうり もやし えのきたけ ねぎ だいこん たけのこ	621	17.8	
14 水	ごはん 春雨ナムル 豆腐のオイスターソース炒め おふのラスク	○	とうふ ぶたにく 牛乳 きゅうり さとう	こめ はるさめ あぶら バター さとう でんぶん ごま	こまつな にんじん もやし たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	611	22.8	
15 木	ソフト麺ツナトマトソース ひじきのサラダ パナナ	○	ツナ とりく 牛乳 チーズ レンズまめ ひじき	ソフトめん さとう	こまつな にんじん たまねぎ トマト きゅうり とうもろこし パナナ	618	16.0	
16 金	★世界食料デー&ふなエコ献立 防災備蓄品のクラッカーを利用した献立です★							
	わかめごはん ささみのクラッカー揚げ だしがらごまドレサラダ 大根と生揚げのみそ汁 ぶどう	○	とりく こんにやく 牛乳 わかめ かつおぶし みそ	こめ こむぎこ クラッカー さとう	こまつな にんじん きゅうり たまねぎ だいこん レモン ぶどう	648	19.9	
19 月	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「大根」です。							
	ごはん 麻婆大根 白菜の華風和え スイートポテト	○	なまあげ ぶたにく 牛乳 わかめ みそ とうゆ	こめ さとう あぶら バター でんぶん はるさめ さつまいも	こまつな にんじん だいこん たけのこ じゃがいも ねぎ はくさい	629	20.1	
20 火	ごはん 鱈の味噌マヨネーズ焼き ごま和え おろし汁 みかん	○	さずき みそ 牛乳 とりく なまあげ	こめ さとう エッグマヨネーズ さとう	こまつな にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ だいこん なめこ みかん	603	21.6	
21 水	海苔チーズトースト パン耳トースト ツナサラダ チキンと豆のトマト煮	○	ツナ とりく 牛乳 チーズ しらんげんまめ のり	パン さとう じゃがいも	こまつな にんじん きゅうり レタス たまねぎ トマト グリンピース レモン	643	23.2	
22 木	ごはん だしがらじゃこふりかけ 竹輪の南部揚げ きゃべつと土佐和え きのこ野菜のみそ汁	○	かつおぶし ちくわ 牛乳 とりく とうふ ちりめんじゃこ みそ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも こめ こむぎこ	こまつな にんじん きゅうり だいこん たまねぎ じゃがいも しめじ えのきたけ	607	21.2	
23 金	十三夜〇 & 「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。							
	ごはん(船橋産コシヒカリ) 鯖のみそ煮 磯香和え 白玉入りかきたま汁 柿	○	さば とりく 牛乳 のり たまご みそ	こめ さとう しらたまもち	こまつな にんじん みずな	きゅうり もやし たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ かき	622	19.9
26 月	小松菜とじゃこの炒飯 レバーとじゃが芋の南蛮漬け 中華コンスープ オレンジ	○	ちりめんじゃこ ぶたにく レバー とりく とうふ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	こまつな にんじん ほうれんそう パプリカ オレンジ	612	19.6	
27 火	ごはん 鰯のみそ焼き ごま酢和え じゃが芋のそぼろ煮	○	さわか みそ 牛乳 あぶらあげ なまあげ ぶたにく だいず	こめ さとう じゃがいも	こまつな にんじん もやし たまねぎ しめじ	649	20.7	
28 水	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「根菜」です。							
	ごはん ねぎ入り卵焼き 納豆和え みそけんちん汁	○	たまご とうふ 牛乳 わかめ とりく なつとう	こめ さとう こんにやく あぶらあげ かつおぶし	こまつな にんじん ねぎ たけのこ はくさい じゃがいも だいこん しいたけ	600	22.4	
29 木	ぶどうパン かぼちゃのベーコン巻き ABCスープ りんご	○	ベーコン とりく 牛乳 レンズまめ	パン マカロニ じゃがいも	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい とうもろこし りんご	649	24.1
30 金	★運動会応援献立★							
	チキンカツカレーライス ごまドレッシング*サラダ* みかん	○	とりく ツナ 牛乳 あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース ねぎ みかん	681	22.1	
						28.4	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461万トン（令和6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ることがないか考えてみませんか。