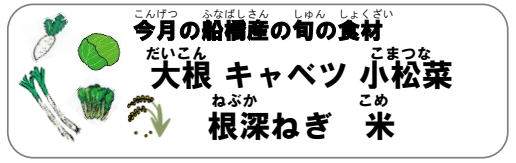




# 10月 予定献立表

今月の目標： バランスよく食べよう。



令和6年度

船橋市立宮本小学校

実施日 （日）	曜日	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 (たんぱく質)		
1	火	ごはん レバーの大和和え ツナ和え 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	○	レバー みそ ツナ あぶらあげ とうふ わかめ	こめ でんぶん あぶら ごま さとう	こまつな にんじん しょうが もやし たまねぎ だいこん ねぎ バナナ	631	20.7		
2	水	ごはん 四角豆腐 春雨の中華和え コーンポテト	○	とうふ とりにく みそ ウインナー	こめ でんぶん さとう じゃがいも	にんじん にら こまつな パセリ	605	20.8		
3	木	切り干し大根入り豚キムチ丼 白菜スープ 米粉のチーズスコーン	○	ぶたにく とうふ とりにく チーズ	こめ でんぶん こめ はちみつ	にんじん にら こまつな	641	20.6		
4	金	ごはん いわしのカリン揚げ もやしと小松菜の辛子とえ 豚汁 花みかん	○	いわし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ でんぶん じゃがいも	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ みかん	606	20.9		
7	月	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「キャベツ」です。						600	21.0	
		焼き豚とじゃこのチャーハン きなこ豆 キャベツの卵スープ オレンジ	○	ぶたにく だいす きなこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こめ さとう でんぶん	にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ グリーンピース たまねぎ きゃべつ たまねぎ オレンジ	26.7	1.9	
8	火	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「小松菜」です。						623	23.9	
		ごはん 鯖のみそ煮 のり酢和え(小松菜) けんちん汁	○	さば とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう じゃがいも	こまつな にんじん きゃべつ だいこん ほししいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ	25.8	2.1	
9	水	★ 友好都市提携30周年 西安市 ★ 「学校給食で食べよう西安」						643	17.5	
		ピョンピョン麺 涼皮風サラダ みかん	○	ぶたにく だいす みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ひもかわうどん さとう でんぶん	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ マッシュルーム グリーンピース しょうが もやし きゅうり にんにく みかん	26.3	2.2	
10	木	★ 目の愛護デー ★						601	24.6	
		コッペパン ブルーベリージャム 鮭とほうれん草のクリーム煮 フレンチサラダ	○	さけ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも こむぎこ さとう ブルーベリージャム	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゃべつ マッシュルーム とうもろこし きゅうり レモン果汁	25.6	2.1
11	金	★ 創立記念日(10/12)お祝いメニュー ★						618	23.3	
		ごはん 鶏のオニオン風味揚げ きゅうりの酢醤油和え きゃべつのみそ汁 巨峰	○	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん あぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ きゃべつ きゅうり きよほう	23.8	1.5	
14	月	スポーツの日								
15	火	★ 十三夜 ★						610	22.1	
		秋のおこわ ししやものからあげ おひたし ごま汁	○	とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししやも わかめ	こめ もちこめ さとう でんぶん じゃがいも	にんじん こまつな しめじ もやし だいこん ねぎ	28.9	2.4	
16	水	★ 世界食料デー ★						646	22.4	
		ごはん 鱈の塩麹焼き 切り干し大根のカレーきんぴら じゃがいもと豆腐のみそ汁 りんご	○	ぶり ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	にんじん ビーマン きりほしだいこん ごぼう たまねぎ だいこん たまねぎ りんご	27.5	2.2	
17	木	八宝麺 ナムル さつまいもと大豆のごまがらめ	○	ぶたにく えび いか とりにく だいす	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう でんぶん さつまいも さつとう	にんじん こまつな しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり もやし	612	22.9	
18	金	ナン 鶏肉とじゃがいものキーマカレー ツナとわかめのサラダ みかん	○	とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ナン じゃがいも さとう こむぎこ	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし きゃべつ レモン果汁 みかん	600	25.7	
21	月	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「米(コシヒカリ)」「大根」です。						632	21.1	
		ごはん(船橋産コシヒカリ) いかの香味揚げ みもざ和え 豚肉と大根の旨煮	○	いか ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	こまつな にんじん しょうが にんにく とうもろこし もやし だいこん グリーンピース ほししいたけ	29.6	1.8	
22	火	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「根深ねぎ」です。						605	20.7	
		ごはん 豚肉のねぎソースがけ 納豆和え さつま汁	○	ぶたにく なつとう かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも	にんじん こまつな しょうが ねぎ にんにく ほくさい だいこん ごぼう たまねぎ	26.2	1.5	
23	水	ポークハヤシライス ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	○	ぶたにく いか レンズまめ	ぎゅうにゅう クリーム ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	にんじん とまと こまつな	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり きゃべつ	628	19.8
24	木	ごはん 秋刀魚の蒲焼き風 磯香和え 具沢山みそ汁	○	さんま ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こめ でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも	こまつな にんじん しょうが たまねぎ ごぼう	643	24.7	
25	金	★ 姉妹都市提携35周年 オーデンセ市 ★ 「学校給食で食べようオーデンセ」						611	22.5	
		黒糖食パン ヨグトークス(鱈のマスタードクリームソース) コールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ	○	たら とりにく ウインナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ さとう じゃがいも	パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり らっきょう とうもろこし	30.0	2.3
28	月	ごはん 鯖のごまだれ焼き おかか和え 肉じゃが みかん	○	さば かつおぶし ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	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 ほししいたけ グリーンピース みかん	670	24.1	
29	火	ピビンバ 大豆とじゃこの揚げ煮 韓国風スープ	○	ぶたにく だいす あぶらあげ たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こめ さとう あぶら ごま トック	にんじん こまつな にんにく しょうが ぜんまい もやし たまねぎ きゃべつ ねぎ ほくさい	601	21.5	
30	水	ごはん 家常厚揚げ ごぼうとれんこんの青のりがらめ オレンジ	○	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	こめ さとう でんぶん	にんじん こまつな しょうが たけのこ ほししいたけ ごぼう たまねぎ きゃべつ れんこん オレンジ	604	20.7	
31	木	★ ハロウィンメニュー ★						600	21.6	
		ハチミツパン パンプキンチャウダー ひじきとチーズのマリネ りんご	○	とりにく レンズまめ とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう クリーム ひじき チーズ	パン さつまいも こむぎこ さとう	にんじん かぼちゃ パセリ こまつな	たまねぎ きゅうり マッシュルーム りんご	22.2	1.8

☆ 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。

☆ 22日(火)1年生校外学習

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ることがないか考えてみましょう。

