

令和6年度



# 10月よていこんだてひょう



## 今月の給食目標

### バランスよく食べよう

※食べ物の働きについて知りましょう

※バランスよく食べることを考えましょう

### 【今月の船橋産食材】

だいこん こまつな  
きやべつ 米  
ねぎ かぶ など



ふなばししりつなかのきしょうがっこう  
船橋市立中野木小学校

日	曜日	主 食 つけるもの	牛乳	こんだてめい	からだをつくる もとなるもの	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	栄養表示	
								エネルギー kcal	たんぱく g
								しつ g	えんぶんg
1	火	たんたんめん 担々麺 (つけ麺)	○	ツナと野菜ののりあえ きなこ豆 バナナ <small>ねんせいこうがいがかくしゅう</small> 【1年生校外学習】	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう ツナ のり きなこ	ちゅうかめん さとう あぶら ごま	こまつな にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ パナナ	624	29.1
2	水	さんま 秋刀魚の ひつまぶしご飯	○	ちくさ 干草あえ(きゅうり入り) すまし汁 いも やきゅうにゅう さつま芋とかぼちゃのお焼き(牛乳・バター・チーズ入り)	ぎゅうにゅう さんま ハム ツナ のり チーズ だっしふんにゅう	ごはん かたくりこ さとう あぶら はるさめ ふ こめこ バター さつまいも	こまつな にんじん きやべつ きゅうり コーン だいこん かぼちゃ ねぎ	614	22.9
3	木	はん ご飯	○	い おから入りいわしハンバーグ じゃが芋とブロッコリーのソテー けんちん汁 オレンジ <small>しよくひん げっかんこんだて</small> 【食品ロス月間献立】	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいず おから みそ とりにく とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま パンこ こめこ	こまつな にんじん ブロッコリー ねぎ しいたけ ごぼう だいこん オレンジ	608	28.5
4	金	むぎはん 麦ご飯 のりのふりかけ	○	なまあ ちゅうかに いも 生揚げの中華煮 芋けんぴ オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく のり	ごはん さとう あぶら さつまいも ごま はちみつ かたくりこ	こまつな にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ きやべつ オレンジ	620	24.1
7	月	きなこ あげパン	○	とうふ だんご 豆腐団子スープ ツナサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とうふ だいず ツナ	パン さとう あぶら ごま かたくりこ	こまつな にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ レタス きやべつ コーン オレンジ	600	24.5
8	火	はん ご飯	○	さば 鯖のごまだれ焼き なつとう さつま芋入り味噌汁 りんご <small>ねんせいしよくはくがいがかくしゅう</small> 【5年生宿泊学習】 <small>きゅうしよくしよくかい</small> 【給食試食会】	ぎゅうにゅう さば なつとう ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう さつまいも ごま	こまつな にんじん きやべつ だいこん ごぼう ねぎ りんご	652	29.4
9	水	ジャンバラヤ	○	はるま い ポテサラ春巻き(チーズ入り) たまご 卵スープ オレンジ <small>ねんせいしよくはくがいがかくしゅう</small> 【5年生宿泊学習】	ぎゅうにゅう ウイナー ハム しろいんげんまめ チーズ たまご とりにく	ごはん あぶら はるまきのかわ エッグフリーマヨネーズ じゃがいも かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム しいたけ はくさい ねぎ オレンジ	624	24.4
10	木	しよく 食パン ブルーベリージャム	○	ふなばしさん しよ まめ 船橋産かぶと白いんげん豆のクリームシチュー シーフードサラダ(イカ・エビ・きゅうり入り) りんご	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ツナ わかめ えび イカ	パン さとう あぶら こむぎこ バター ごま	こまつな にんじん たまねぎ かぶ マッシュルーム レタス きゅうり りんご	644	27.0
11	金	はん ご飯	○	あきざけ 秋鮭のフライ おかかあえ どさんこじる 道産子汁(バター入り) グループフルーツ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ わかめ みそ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも バター	こまつな にんじん はくさい きやべつ コーン ねぎ グループフルーツ	625	30.6
15	火	かいかどん 開花丼 たまごりょうり (卵料理)	○	はるさめ 春雨ごまサラダ(きゅうり入り) ひじきとじゃが芋のお焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご ハム ひじき ツナ	ごはん さとう あぶら はるさめ じゃがいも ごま かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	630	26.4
16	水	めん ソフト麺 ミートソース	○	フレンチサラダ かき 柿	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ハム	ソフトめん さとう あぶら こむぎこ バター	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース トマト レタス コーン きやべつ かき	687	28.8
17	木	むぎはん 麦ご飯	○	なまあ に き 生揚げのカレー煮 茎わかめのごまあえ さつま芋のきなこかけ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ツナ きわかめ きなこ	ごはん さとう あぶら さつまいも ごま かたくりこ	こまつな にんじん きやべつ たまねぎ	698	29.4
18	金	ブドウパン	○	イカのアップルマリネ もやしとコーンのごまあえ ミネストローネスープ グループフルーツ <small>こんだて</small> 【かみかみ献立】	ぎゅうにゅう いか ぶたにく しろいんげんまめ	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ ごま かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ もやし コーン きやべつ りんご トマト グループフルーツ	674	30.5
21	月	きのことポークの カレーライス	○	ツナとひじきのサラダ かき 柿	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ ひじき ツナ	ごはん さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも ごま	こまつな にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム りんご グリンピース レタス かき	619	25.4
22	火	はん ご飯	○	ふなばしさん 船橋産きやべつのメンチカツ(卵入り) ごまあえ はっぼうみそじる 八宝味噌汁 オレンジ <small>ねんせいこうがいがかくしゅう</small> 【4年生校外学習】	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも ごま	こまつな にんじん きやべつ しいたけ たまねぎ はくさい だいこん ごぼう オレンジ	656	27.4
23	水	スイーツポテト スト きゅうにゅう い (牛乳・バター入り)	○	ミモザサラダ(卵入り) マカロニスープ バナナ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	パン さとう あぶら さつまいも バター マカロニ	こまつな にんじん レタス トマト たまねぎ はくさい バナナ	610	22.3
24	木	ふなばしさん 船橋産コシヒカリ の ごはん	○	いわしのカレー揚げ ふなばしさんこまつな いそか 船橋産小松菜の磯香あえ にく ふなばしさんしよざいた し ひ 肉じゃが オレンジ <small>ふなばしさんしよざいた</small> 【船橋産食材を食べて知る日】	ぎゅうにゅう いわし のり しろいんげんまめ ぶたにく	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	こまつな にんじん もやし たまねぎ さやいんげん オレンジ	628	28.0
25	金	ブランコツペパン	○	フリカデラ(デンマーク風ミートボール) レタス やさい に 野菜のスープ煮 オレンジ <small>しまいとし</small> 【姉妹都市オーデンセにちなんだ献立】	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう ウイナー	パン さとう あぶら パンこ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ レタス きやべつ さやいんげん オレンジ	628	30.0
28	月	ひじきごはん	○	にしよくあ あお あじ ししゃもの二色揚げ(青のり・カレー味) ミントマト いも いなか みそじる じゃが芋の田舎味噌汁 <small>こんだて</small> 【かみかみ献立】	ぎゅうにゅう みそ とりにく ひじき だいず あぶらあげ ししゃも あおのり ぶたにく	ごはん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ こめこ	こまつな にんじん しいたけ えだまめ ミントマト たまねぎ ねぎ	607	29.0
29	火	はん ご飯	○	まいぼーどうふ ちゅうか 麻婆豆腐 中華あえ ちゅうか 中華ポテト <small>しまいとし せいあん</small> 【姉妹都市西安にちなんだ献立】	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	ごはん さとう あぶら さつまいも ごま かたくりこ	こまつな にんじん しいたけ たけのこ ねぎ いら もやし コーン	672	28.3
30	水	はん ご飯 だしがらふりかけ	○	からくさ焼き(卵料理) からし 辛子あえ こんさい みそじる 根菜ごま味噌汁 <small>しよくひん さくげん ひ</small> 【食品ロス削減の日】	ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ とりにく ひじき ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま	こまつな にんじん たまねぎ もやし グリンピース はくさい だいこん ねぎ	621	28.0
31	木	きのこのピラフ	○	レバーとじゃが芋のケチャップあえ やさい 野菜とレンズ豆のスープ かぼちゃプリン <small>こんだて</small> 【ハロウィン献立】	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー みそ レンズまめ	ごはん さとう あぶら バター じゃがいも ごま かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ しめじ マッシュルーム かぼちゃ えだまめ コーン きやべつ	676	28.3

※都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

給食はゆっくりよくかんで、味わって食べましょう。