

令和6年度 10がつ よ て い こ ん だ て



船橋市立習志野台第二小学校

ひにち	ようび	しゅしよく	牛乳	おかず	おも からだつく 主に体を作る もとなる食品	おも エネルギーの 主にエネルギーの もとなる食品	おも からだ ちようし 主に体の調子 を整える食品	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	お知らせ
1	火	パプリカライス	○	こまつな 小松菜のクリームソース まめ きのことお豆のサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにゅう とりにく チーズ ひよこまめ	こめ パター はくりきこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム とうもろこし にんにく キャベツ えのき しめじ みかん	621 23.7 22.9 1.8	ねんせいこうがいぐくしゅう 3年生校外学習
2	水	ごはん	○	さんしょうや いそか あ さばのねぎ山椒焼き 磯香和え しる キャベツのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば のり とうふ ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも	ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ オ レンジ	620 30.1 22.6 2.1	ふなばしさん しゅん 船橋産の旬の しょうさい た し ひ 食材を食べて知る日 「キャベツ」
3	木	まっちゃあ 抹茶きなこ あ 揚げパン	○	まめ に ひよこ豆とポテトのスープ煮 ごまドレッシングサラダ パナナ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー とりにく ひよこまめ	パン あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな マッシュルーム きゅうり もやし パナナ	620 25.1 23.6 2.0	
4	金	ごはん	○	や ふうに あ すき焼き風煮 からし和え だいず 大豆とごぼうのかりかり揚げ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず あおのり	こめ あぶら しらたき ふ さとう はくりきこ でんぶ	えのき にんじん ねぎ はくさい こまつな もやし キャベツ ごぼう オレンジ	630 27.8 20.8 1.5	
7	月	ゆかりごはん	○	とりてん こんぶ あ ごじる 鶏天ぶら 昆布和え 呉汁 りんご	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ とうふ だいず みそ とりにゅう	こめ ごま さとう あぶら はくりきこ	ゆかり にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな レモン だいこん しめじ ねぎ りんご	623 30.0 20.1 1.8	
8	火	ごはん	○	や さけのみそマヨ焼き フレンチサラダ まめ レンズ豆のスープ パナナ	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく レンズまめ	こめ エッグフリーマヨネーズ あぶら さとう でんぶ	たまねぎ にんじん パセリ こまつな キャベツ きゅうり レモン はくさい パナナ	621 28.0 19.5 1.5	
9	水	ごはん	○	かじょうあつあげ しょうゆ あ 家常厚揚げ キャベツのしょうが醤油和え さつまいもおやき	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりにゅう ぶたにく	こめ さとう あぶら でんぶ ごま さつまいも バター	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ はくさい こまつな キャベツ かぼちゃ	630 22.5 20.8 1.9	
10	木	ライス	○	ドライカレー(ルウ) かぶのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ほしぶどう かぶ きゅうり こまつな みかん	621 24.1 17.9 1.9	ふなばしさん しゅん 船橋産の旬の しょうさい た し ひ 食材を食べて知る日 「かぶ」
11	金	むぎ はん 麦ごはん	○	に はくさい あまず あ さばのみそ煮 白菜の甘酢和え こんさいじる 根菜汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま でんぶ じゃがいも	はくさい こまつな にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ オレンジ	624 26.7 19.2 2.2	ねんせいこうがいぐくしゅう 1年生校外学習
14	月	スポーツの日							
15	火	ごはん	○	さんぞくや かいそう 山賊焼き 海藻サラダ ぐだくさん しる 具沢山みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう でんぶ あぶら じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな ねぎ たまねぎ だいこん オレンジ	621 30.7 20.5 1.6	きょうどりようり 郷土料理 ながのけん 「長野県」
16	水	ごはん	○	たらのコーンクリーム焼き ひじきのマリネ ABCスープ パナナ	ぎゅうにゅう たら チーズ ひじき まぐろかんづめ とりにく	こめ エッグフリーマヨネーズ さとう あぶら マカロニ	とうもろこし パセリ レモン にんじん きゅうり レタス こまつな マッシュルーム たまねぎ キャベツ パナナ	621 27.7 17.4 2.1	
17	木	ごはん	○	や からくさ焼き きんぴらいため じる かき なめこ汁 柿	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ひじき ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう れんこん ピーマン なめこ こまつな ねぎ かき	631 28.7 21.4 1.9	
18	金	わかめごはん	○	しお や にく さけの塩こうじ焼き 肉じゃが あ ごま和え オレンジ	ぎゅうにゅう わかめ さけ ぶたにく みそ	こめ しらたき こめこうじ ごま じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし グリーンピース こまつな オレンジ	622 31.1 16.5 2.0	
21	月	ビャンビャンめん (ひもかわうどん)	○	にく 肉みそソース ナムル だいず みそ たまご マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ たまご とりにゅう	ひもかわうどん あぶら さとう でんぶ ごま はくりきこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース たけのこ ねぎ しょうが こまつな もやし	631 25.7 18.0 2.2	がっこうきゅうしよく た 学校給食で食べよう せいしん 「西安」
22	火	ごはん	○	さいきょうや ちぐさあ さわらの西京焼き 干草和え なまあ に じゃがいもと生揚げのうま煮 オレンジ	ぎゅうにゅう さわら みそ なまあげ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな たまねぎ ほししいたけ さやいんげん オレンジ	622 28.3 19.5 1.9	
23	水	むぎ はん 麦ごはん	○	ぶたどん ぐ だいこん 豚丼(具) 大根ときのこのみそ汁 しる おさつチップ&ビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ だいず	こめ むぎ しらたき さとう さつまいも あぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな だいこん キャベツ えのき しめじ	622 23.8 21.0 2.1	ちきょうけん 千教研
24	木	ごはん	○	レバーとごぼうの大和和え 切干大根のサラダ かきたま汁 グレープフルーツ	ぎゅうにゅう レバー だいず みそ わかめ ハム とうふ たまご	こめ でんぶ あぶら さとう ごま	しょうが ごぼう こまつな ねぎ きりぼしだいこん にんじん もやし しいたけ たまねぎ グレープフルーツ	622 27.3 20.9 2.0	
25	金	ふなばし二色サンド (梨ジャム・のリツナ)	○	ポークビーンズ コーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう まぐろかんづめ のり いんげんまめ ぶたにく とりにゅう	パン あぶら さとう はちみつ じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	なしビュレ レモン たまねぎ にんじん にんにく トマト こまつな グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	633 26.8 19.8 2.0	ねんせいこうがいぐくしゅう 4年生校外学習
28	月	さつまいもごはん	○	あ 揚げさばのおろし煮 おひたし ちばけんさんやさい しる 千葉県産野菜のみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ さつまいも ごま でんぶ あぶら さとう じゃがいも	だいこん こまつな にんじん もやし ねぎ りんご	635 25.6 20.9 2.0	
29	火	ブランコツペパン	○	フリカデラ(デンマーク風ハンバーグ) ポテトサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにゅう ベーコン レンズまめ	パン はくりきこ あぶら エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく こまつな マッシュルーム キャベツ グレープフルーツ	626 29.6 25.1 2.2	がっこうきゅうしよく た 学校給食で食べよう 「オーデンセ」
30	水	ごはん	○	しおや なつとうあ さんまの塩焼き 納豆和え はづぼう しる 八宝みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さんま なつとう とうふ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも こんにやく	にんじん こまつな キャベツ ねぎ だいこん ごぼう オレンジ	623 27.3 24.6 1.7	
31	木	ごはん	○	あじのハーブパン粉焼き コールスローサラダ せんぎ 干切りスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう あじ チーズ とりにゅうクリーム かんてん とりにゅう	こめ エッグフリーマヨネーズ パンこ あぶら さとう でんぶ	にんにく キャベツ レモン にんじん きゅうり かぼちゃ とうもろこし こまつな たまねぎ ほししいたけ	622 26.1 18.8 1.7	

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。