

10月 よていこんだてひょう

バランスよくたべよう

令和5年9月27日
船橋市立二宮小学校

こんげつのもくひょう

| 日 | ようび | しゅしよく (パン・ごはん) | 牛乳 | おかず | おもにからだをつくる ものになるもの (あかのなかま) | おもにエネルギーの ものになるもの (きいろのなかま) | おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 行事など |
|----|-----|-------------------|----|-----------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| 2 | 月 | ごはん | ○ | なまあげのみそ炒め 春雨サラダ 巨峰 | 牛乳 なまあげ みそ ぶたにく ハム | こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら | にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり こまつな ねぎ きよほう | 621 Kcal 24.6 g 21.7 g 1.9 g | |
| 3 | 火 | ひじきごはん | ○ | 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 貝沢山みそ汁 りんご | 牛乳 メルルーサ ひじき とりにく あぶらあげ わかめ みそ | こめ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも | にんじん れんこん しいたけ しょうが だいこん たまねぎ こまつな りんご | 621 Kcal 22.8 g 21.8 g 2.4 g | |
| 4 | 水 | コッペパン | ○ | チリ・コン・カーン ツナとわかめのサラダ バナナ | 牛乳 ぶたにく だいす わかめ ツナ ベーコン | コッペパン あぶら さとう じゃがいも ごま | にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり レタス こまつな バナナ | 645 Kcal 26.9 g 25.6 g 1.9 g | |
| 5 | 木 | ごはん | ○ | さばのみそ煮 おひたし のっぺい汁 | 牛乳 さば あぶらあげ ぶたにく みそ | こめ あぶら さとう さいとも こんにやく でんぷん | しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう しいたけ だいこん | 644 Kcal 26.9 g 20.0 g 2.1 g | |
| 6 | 金 | スタミナ豚丼 | ○ | こまつなとえ さつまいもと大豆のカリントウ | 牛乳 ぶたにく ツナ だいす | こめ さとう さつまいも しらたき | しいたけ たまねぎ にんじん しめじ こまつな もやし | 656 Kcal 25.1 g 22.7 g 1.9 g | スポーツの日献立 10月9日 |
| 10 | 火 | 中華丼 | ○ | のりじゃがピーズ クリーム寒天(ブルーベリーソース添え) | 牛乳 ぶたにく だいす えび いか あおのり なまクリーム | こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん かんでん ごまあぶら | しょうが たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ チンゲンサイ ブルーベリージャム | 694 Kcal 28.0 g 24.6 g 1.6 g | 目の愛護デー 献立 |
| 11 | 水 | ごはん | ○ | 鮭のフライ えのき和え ひじきの五目煮 | 牛乳 さけ とりにく のり ひじき あぶらあげ | こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ こんにやく | こまつな もやし えのき にんじん れんこん しいたけ | 647 Kcal 28.0 g 21.4 g 2.0 g | |
| 12 | 木 | チキンカレー ライス | ○ | じゃこサラダ りんご | 牛乳 とりにく チーズ いんげんまめ ちりめんじゃこ | こめ あぶら さとう じゃがいも ごま バター こむぎこ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな きゅうり レタス りんご | 622 Kcal 20.5 g 22.8 g 1.6 g | |
| 13 | 金 | シャンハイ やきそば | ○ | レバーとポテトのレモンソース和え たまごスープ | 牛乳 ぶたにく えび レバー とりにく たまご | ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも | にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ビーマン ねぎ たけのこ こまつな しょうが しいたけ | 620 Kcal 32.4 g 28.1 g 2.5 g | 1年生校外学習 |
| 16 | 月 | ごはん | ○ | さばの竜田揚げ ツナ和え 八宝みそ汁 りんご | 牛乳 さば ツナ みそ とうふ あぶらあげ | こめ あぶら さとう でんぷん こめこ じゃがいも | しょうが こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう りんご | 645 Kcal 28.1 g 24.5 g 2.1 g | 世界食料デー |
| 17 | 火 | ガーリック ライス | ○ | スペイン風オムレツ ABCスープ 巨峰 | 牛乳 ベーコン とうにゅう たまご とりにく ぶたにく とうふ | こめ あぶら さとう じゃがいも マカロニ | にんにく ねぎ にんじん コーン ビーマン たまねぎ トマト マッシュルーム こまつな きよほう | 643 Kcal 28.2 g 19.3 g 1.9 g | |
| 18 | 水 | ごはん | ○ | 白身魚の薬味ソースがけ ごま和え 大豆と鶏肉の煮物 | 牛乳 メルルーサ とりにく だいす | こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにやく ごま | しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん | 645 Kcal 27.7 g 20.4 g 1.8 g | |
| 19 | 木 | ソフト麺 肉みそソース | ○ | ひじきのマリネ バナナ | 牛乳 ぶたにく みそ ひじき ハム だいす | ソフトめん あぶら さとう でんぷん | たまねぎ ねぎ にんじん しょうが しいたけ きゅうり たけのこ こまつな バナナ | 625 Kcal 25.8 g 16.4 g 1.9 g | おたんじょうび おめでとう 献立 |
| 20 | 金 | ごはん | ○ | ししゃものカリン揚げ もやしと小松菜の和え物 根菜のみそ汁 りんご | 牛乳 ししゃも みそ あぶらあげ | こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも | もやし こまつな にんじん だいこん こまつな ごぼう たまねぎ りんご | 623 Kcal 25.7 g 22.9 g 1.9 g | 前期終業式 |
| 23 | 月 | チキンピラフ | ○ | ポテトのきのこ炒め ヨーグルト和え | 牛乳 とりにく ベーコン ヨーグルト なまクリーム | こめ あぶら さとう バター じゃがいも | たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム しめじ えのき こまつな ハイン もち みかん バナナ | 648 Kcal 20.5 g 18.7 g 1.9 g | |
| 24 | 火 | 船橋産コシヒカリの ごはん | ○ | さんまのかば焼き風 おかか和え たまねぎとわかめのみそ汁 | 牛乳 さんま わかめ みそ あぶらあげ | こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ | しょうが こまつな にんじん はくさい もやし たまねぎ | 634 Kcal 24.5 g 25.8 g 2.2 g | 船橋産米の日 旬の食材・・・ さんま |
| 25 | 水 | ツナチャーハン | ○ | コーンサラダ 大豆といりこの揚げ煮 オレンジ | 牛乳 ツナ だいす ちりめんじゃこ ハム | こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら | ねぎ にんじん コーン レタス きゅうり こまつな オレンジ | 633 Kcal 25.0 g 26.8 g 1.9 g | |
| 26 | 木 | ごはん | ○ | とりにく 鶏肉のみそ焼き 納豆和え じゃがいもの金平 りんご | 牛乳 とりにく みそ なっとう ぶたにく | こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま | にんじん こまつな キャベツ ごぼう れんこん ビーマン りんご | 629 Kcal 25.9 g 19.8 g 1.9 g | |
| 27 | 金 | 秋のくりおこわ | ○ | あじの文化干し もやしとコーンのごま和え おしるこ | 牛乳 とりにく あじ あすき こしあん | こめ もちこめ あぶら さとう ごま くり しらたま | しめじ にんじん たけのこ しいたけ ごぼう こまつな もやし コーン | 671 Kcal 29.1 g 15.8 g 2.0 g | 十三夜献立 くり・あずき |
| 31 | 金 | ミルクロール パン | ○ | かぼちゃのグラタン マカロニサラダ バナナ | 牛乳 とりにく チーズ とうにゅう いんげんまめ マヨネーズ(たまごなし) ハム | ミルクロールパン あぶら さとう バター こむぎこ パンこ マカロニ | たまねぎ かぼちゃ にんじん マッシュルーム きゅうり バナナ | 671 Kcal 20.7 g 29.1 g 1.9 g | |

*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。
*しらす干し、ちりめんじゃこ、貝類には、小さなエビ、カニなどが、混入している可能性があります。ご了承ください。