



10月よていこんだて



今月の目標 : バランスよく食べよう

令和7年10月
船橋市立大穴北小学校

日	曜日	主 食	牛乳	お か す	ち 血や肉のもとに にく肉のもとに なる食品	ね 熱や力のもとに ち力のもとに なる食品	からだの調子を 整える食品	エネルギー Kcal たんぱく質 脂 質 炭 水 化 物 (4年生1人分)
1	水	ツ ナ と キ ム チ の チャ ー ハ ン	○	レバーのレモンソース和え 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりくに レバー もずく ツナ	こめ はるさめ でんぷん あぶら さとう こま	こまつな ねぎ ししいたけ はくさい にんじん もやし だいこの レモン	601 23.3 19.0 1.8
2	木	ソ フ ト 麺 ミ ー ト ソ ース	○	だいこん 大根サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく パーコン ハム レンズまめ チーズ	ソフトめん パター こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ししいたけ グリーンピース トマト にんにく きゅうり だいこん しょうが オレンジ	673 28.9 22.4 2.0
3	金	むぎ 麦 ご はん	○	さかな 魚のカリン揚げ 小松菜のおろし和え ぶたにく 豚肉とじゃがいものうま煮	ぎゅうにゅう まめあじ ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん こまつな もやし たまねぎ ししいたけ えのきだけ グリンピース	607 22.4 18.2 1.3
6	月	🐼🐼🐼🐼🐼🐼 じゅうごや つきみこんだて 十五夜お月見献立 🐼🐼🐼🐼🐼🐼 五目うどん 牛乳 魚の磯辺揚げ 浅漬け 月見団子			ぎゅうにゅう のり ぶたにく たまご ポテ あぶらあげ	うどん あぶら さとう こむぎこ でんぷん しらすたまご	にんじん ねぎ ししいたけ こまつな キャベツ きゅうり しょうが	612 28.6 23.4 2.0
7	火	ご はん	○	なま 生揚げのきのこソース おかか和え にらと卵の味噌汁	ぎゅうにゅう なまあげ とりくに みそ かつおぶし たまご	こめ さとう あぶら でんぷん	だいこん きゅうり こまつな にんじん ねぎ えのきだけ はくさい もやし にら	624 31.3 26.3 1.9
8	水	も ち げんまい ご はん	○	ゆーりんかい 油淋魚 荳わかめの拌三絲 にくだんご 肉団子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりくに コシロ	こめ でんぷん あぶら さとう こま はるさめ	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん たけのこ ししいたけ にら にんにく しょうが	615 30.3 20.0 1.8
9	木	ご はん	○	さん ま しおや 秋刀魚の塩焼き おひたし ごもくにまめ	ぎゅうにゅう さんま だいす こんぶ あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう	こまつな もやし にんじん ごぼう ししいたけ れんこん たけのこ さやいんげん だいこん レモン	643 29.8 27.1 1.8
10	金	ご はん	○	かじょうどうふ 家常豆腐 大学芋 もやしの酢醤油和え	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ ごまあぶら さとう あぶら さつまいも こま	ししいたけ たけのこ もやし にんじん はくさい たまねぎ こまつな	636 21.4 21.4 1.3
14	火	ご はん	○	おば おそ や 鯖の味噌ほイル焼き 柚香和え おろし汁 りんご	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	こめ さといち あぶら こま さとう でんぷん	たまねぎ にんじん もやし こまつな ごぼう しょうが ししいたけ だいこん ねぎ りんご	612 30.5 21.3 2.0
15	水	シュ ガ ー ト ースト	○	ぶたにく さいず 豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ひじき だいす パーコン	パン あぶら さとう じゃがいも パター	たまねぎ にんじん トマト きゅうり こまつな マッシュルーム グリンピース	676 26.4 26.2 2.0
16	木	も ち げんまい ご はん (手作りふりかけ)	○	とうふ かお や 豆腐の香り焼き 辛子和え いも いなかふう みそしる じゃが芋の田舎風味噌汁	ぎゅうにゅう とうふ しらすばし かつおぶし あぶらあげ みそ だいす	こめ あぶら もちげんまい ごま じゃがいも さとう	たまねぎ こまつな もやし ねぎ だいこん にんじん にんにく ほうれんそう しょうが	602 28.7 21.1 2.0
17	金	ご も く ち 五 自 焼 き そ ば	○	レバーとじゃがいもの揚げ煮 中華きゅうり ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー みそ ヨーグルト	ちゅうかめん ごま あぶら さとう じゃがいも でんぷん	キャベツ ししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり しょうが	602 28.3 25.2 2.0
20	月	ふなばしさん しゅん しよくだい た し り だいこん 船橋産の旬の食材を食べて知る日(大根) ごはん 牛乳 四川豆腐 大根ナムル さつま芋と果のおやき			ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ なまクリーム	こめ さとう くり さつまいも でんぷん パター	にんじん たまねぎ ししいたけ たけのこ はくさい きゅうり しょうが にんにく こまつな だいこん ぜんまい もやし	655 25.4 18.6 1.8
21	火	ご はん (味 付 け 海 苔)	○	さかな たまねぎ 魚の玉葱ソースかけ 白菜の甘酢和え けんちん汁	ぎゅうにゅう さば だいす のり とうふ	こめ ごま でんぷん あぶら さとう さとう さといち	ししいたけ たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう だいこん こまつな しょうが はくさい	600 24.8 23.1 1.7
22	水	チ キ ン カ レ ー ラ イ ス	○	だいず 大豆のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりくに だいす チーズ	こめ あぶら こむぎこ さとう パター じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり レタス コーン こまつな マッシュルーム グリーンピース オレンジ	614 20.1 21.4 1.9
23	木	あき 秋 の お こ わ	○	さけ しおこうじや 鮭の塩焼焼き 干草和え さつま汁 バイナップル	ぎゅうにゅう さけ とりくに みそ	こめ でんぷん あぶら さとう こま さつまいも はるさめ	こまつな もやし きゅうり コーン にんじん だいこん ごぼう ししいたけ キャベツ ねぎ バイン	611 28.9 14.3 1.8
24	金	パンズ 型 コ ッ ペ パ ン	○	しろみさかな 白身魚のフライ 千切りキャベツ やさい 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう ポテ とりくに たまご レンズまめ	パン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー こまつな	627 32.2 20.6 2.0
27	月	🐼🐼🐼🐼🐼🐼 じゅうごや つきみこんだて 十三夜お月見献立 (11/2) 🐼🐼🐼🐼🐼🐼 いも栗ご飯 牛乳 イカの香味揚げ おかか和え 豚汁			ぎゅうにゅう いか とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ でんぷん さとう あぶら こま くり さつまいも	にんじん はくさい ししいたけ たけのこ だいこん こまつな もやし にんにく しょうが ごぼう	615 28.3 19.7 2.0
28	火	ふなばしさん しゅん しよくだい た し り 船橋産の旬の食材を食べて知る日(キャベツ) とり 鶏ごぼろチャーハン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き コールスローサラダ ハロウィンデザート			ぎゅうにゅう チーズ とりくに パーコン チーズ とうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも パター	にんじん たまねぎ にんにく ごぼう ビーマン キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	600 18.7 20.9 1.6
30	木	ゆ か り ご はん	○	ひじきのコロッケ 浅漬け こまつな 小松菜の味噌汁 はな みそしる 花みかん	ぎゅうにゅう みそ ひじき あぶらあげ ぶたにく てぼうめ	こめ でんぷん さとう あぶら じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん ししいたけ かぶ きゅうり もやし こまつな みかん	621 20.5 20.0 2.1
31	金	チ リ ド ッ グ	○	ツナサラダ マカロニスープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ チーズ ツナ さんときまめ パーコン	パン マカロニ あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん トマト キャベツ レタス きゅうり こまつな グレープフルーツ	614 28.3 21.0 2.0

※献立は食材納入の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。