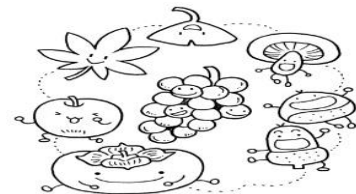




10月よていこんだて



今月の目標 こんげつ もくひょう ： バランスよく食べよう た

令和8年10月
船橋市立大穴北小学校

日	曜日	主 食 しゅ しょく	牛乳	お か す	ち にく 血や肉のもとになる食品 ち にく ちけつ にく しよくひん	ねつ ちから 熱や力のもとになる食品 ねつ ちから ねつ りきのもと ねつ しよくひん	からだ ちょうし 体の調子を整える食品 からだ ちょうし たいのしよくひん	エネルギー Kcal たん 白 質 食 塩 たん しろく じゆつ しょく えん (4年生1人分)
1	木	ごはん	○	鮭の塩麴焼き さけ しおこうゆ 小松菜のおろし和え こまつな あ 肉じゃが にく じゃが パイナップル	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん こまつな だいこん もやし たまねぎ しいたけ えのきだけ パイナップル	608 27.1 14.0 1.4
2	金	ごはん	○	ゆーりんゆい ゆーりんゆい 油淋魚 き 荳わかめの拌三絲 ばんさんすー 肉団子スープ にくだんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにつ ポラ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ	こまつな もやし ねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり はくさい にんにく しょうが	615 30.3 20.0 1.8
5	月	さ つ ま 芋 ごはん	○	イカの香味揚げ こうみあ おかか和え あ 豚汁 ぶたじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも ごま	しょうが にんじん こまつな もやし だいこん しいたけ はくさい ごぼう ねぎ	606 27.8 21.4 2.0
6	火	ソフトミートソース めん 麺	○	だいこん 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 ベーコン ハム レンズまめ チーズ	ソフトめん バター こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん 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
7	水	ごはん	○	なまあげ なまあげ のきのこソース ちぐさあ 干草和え あ にらと卵の味噌汁 たまご みそ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにつ みそ かつおぶし たまご	こめ さとう あぶら でんぶん	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	651 30.4 27.1 1.9
8	木	ジャンバラヤ	○	マンダリンチキン まめ やさい レンズ豆と野菜のスープ あじ あじ 【ハイワードの味を味わおう①】	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつ ベーコン ウィンナー	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも バター	こまつな たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン トマト ズッキーニ オレンジ	651 24.2 25.3 2.0
9	金	ごはん	○	かじょうどうふ かじょうどうふ 家常豆腐 だいがくも 大学芋 あ もやしの酢醤油和え すじょうゆ	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 ごま	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 しょうが	636 21.4 21.4 1.3
13	火	ごはん	○	ししゃもの南部揚げ なんぶ あ はくさい あまずあ 白菜の甘酢和え ける けんちん汁 ぶどう	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも とりにつ	こめ さとう あぶら ごま さといも	にんじん こまつな もやし ごぼう しいたけ だいこん はくさい きゅうり ぶどう	601 22.8 21.7 1.5
14	水	セサミトースト	○	ポークビーンズ あじ あじ グリーンサラダ こんだて 【ハイワードの味を味わおう②・SDGs 献立】	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ベーコン ぶたにく てぼうまめ	パン バター あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんにく しょうが レタス こまつな レモン	664 25.3 25.7 2.0
15	木	もち玄米ごはん げんまい (手作りふりかけ)	○	ふくさ卵 たまご からし あ 辛子和え いなか ふみそ 田舎風味噌汁 こんだて 【10/16世界食料デー 献立】	ぎゅうにゅう たまご しらすほし とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら もちげんまい 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	604 27.3 21.0 2.0
16	金	船橋産の旬の食材を食べて知る日(大根) ふなばしさん しゆん しょくざい た し ひ だいこん きなこ揚げパン あ 牛乳 ぎゅうにゅう 大根ナムル だいこん ワンタンスープ バナナ			ぎゅうにゅう きなこ ハム ぶたにく	パン あぶら ワンタンのかわ さとう ごま	しょうが しいたけ ねぎ だいこん たけのこ こまつな もやし にんじん ぜんまい バナナ	632 25.0 24.2 2.0
19	月	ごはん	○	しせんどうふ しせんどうふ 四川豆腐 ちゅうか あ もやしとわかめの中華和え あ さつまいもと栗のおやき くり	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 でんぶん バター	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい しょうが にんにく こまつな もやし	624 23.8 16.7 1.3
20	火	ごはん	○	さんま さんま 秋刀魚の塩焼き しおや おひたし ける かきたま汁	ぎゅうにゅう さんま たまご あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう	こまつな もやし にんじん ねぎ しいたけ だいこん レモン	603 26.8 26.9 2.0
21	水	チキンカレーライス	○	だいず だいず 大豆のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにつ だいず チーズ	こめ あぶら こむぎこ さとう バター 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
22	木	パンズ型コッペパン がた	○	しろみざかな しろみざかな 白身魚のフライ せんぎ 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 たら とりにつ 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
23	金	こもくや焼きそば	○	レバーとじゃがいもの揚げ煮 あ に 中華きゅうり ちゅうか 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 でんぶん	キャベツ しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり こまつな しょうが	602 28.3 25.2 2.0
26	月	ちゅうかふうた ちゅうかふうた 中華風炊き込みごはん こ	○	だいず だいず 大豆とごぼうのカリカリ揚げ あ 春雨スープ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつ だいず あおりのり	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ ごま	しいたけ たけのこ こまつな はくさい にんじん ごぼう ねぎ	607 27.1 22.2 1.7
27	火	むぎ麦ごはん	○	まめ まめ 豆アジのカリン揚げ あ 納豆和え なっとうあ 豚肉とじゃがいものうま煮 ぶたにく	ぎゅうにゅう まめあじ ぶたにく なっとう かつおぶし	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しいたけ グリーンピース	642 25.8 19.9 1.3
28	水	船橋産の旬の食材を食べて知る日(キャベツ) ふなばしさん しゆん しょくざい た し ひ とり とり 鶏ごぼうチャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 や じゃがいものチーズ焼き あ コールスローサラダ ハロウィンデザート			ぎゅうにゅう とりにつ ベーコン チーズ	こめ さとう あぶら じゃがいも バター	にんじん たまねぎ にんにく ごぼう ピーマン キャベツ きゅうり コーン	600 18.7 20.9 1.6
29	木	チリドッグ	○	マセドニアサラダ い やさい ズッキーニ入り野菜スープ あじ あじ グレープフルーツ あじ あじ 【ハイワードの味を味わおう③】	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ チーズ ツナ さんときまめ ベーコン	パン マカロニ あぶら さとう こむぎこ バター	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 ズッキーニ にんにく しょうが グレープフルーツ	620 27.2 22.1 1.8
30	金	ごはん	○	さば さば 鯖の味噌ホイル焼き や 柚香和え ゆずか あ おろし汁 ける りんご	ぎゅうにゅう かまぼこ さば とりにつ みそ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり なめこ しょうが みずな だいこん ねぎ りんご	612 30.5 21.3 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。