



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5年10月
船橋市立大穴北小学校

日	曜日	主 食	牛乳	お か ず	血や肉のもとになる食品	熱や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 g 脂 肪 g 糖 質 g (4年生1人分)
2	月	麦 ごはん	○	魚のカリン揚げ 小松菜のおろし和え 豚肉とじゃがいものうま煮 アップルピザ	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 しいたけ えのきだけ グリンピース	654 22.4 18.2 1.5
3	火	きのこごはん	○	ひじきのコロッケ 漬漬け 小松菜の味噌汁 花みかん	ぎゅうにゅう みそ ひじき ぶたにく てぼうまめ	こめ でんぶ さとう あぶら じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん しいたけ えのきだけ こまつな かぶ きゅうり もやし みかん	612 21.5 21.7 2.1
4	水	ごはん	○	魚の七味焼き 辛子和え 大豆と揚げボールの煮物	ぎゅうにゅう たら さつまあげ だいず とりにく	こめ あぶら さとう こま じゃがいも	ねぎ もやし こまつな にんじん ごぼう グリンピース	609 32.9 17.5 1.8
5	木	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 きんときまめ 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 グレープフルーツ	614 28.3 21.0 2.0
6	金	五目焼きそば	○	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 こま あぶら さとう じゃがいも	キャベツ チンゲンサイ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり	602 28.3 25.2 2.1
10	火	ごはん	○	生揚げのきのこソース おかか和え 大根の味噌汁 花みかん	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ かつおぶし	こめ さとう あぶら でんぶ	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 みかん	627 29.7 25.2 2.0
11	水	ごはん	○	鯖の味噌ホイール焼き 辛子和え のっぺい汁 りんご	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	こめ さといも あぶら こま さとう でんぶ	たまねぎ にんじん もやし こまつな ごぼう しょうが しいたけ だいこん ねぎ りんご	610 26.7 19.2 1.9
12	木	もち玄米ごはん (手作りふりかけ)	○	彩り卵焼き 柚子香和え 豚汁	ぎゅうにゅう たまご しらすほし とりにく ぶたにく みそ いんげんまめ	こめ あぶら もちげんまい こま さといも さとう	さやいんげん ビーマン たまねぎ こまつな もやし だいこん ごぼう しょうが ねぎ にんじん	609 28.5 21.0 1.9
13	金	ツナとキムチの チャーハン		レバーのレモンソース和え ころころきゅうり 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく レバー もずく ツナ	こめ はるさめ でんぶ あぶら さとう こま	こまつな ねぎ しいたけ はくさい にんじん もやし たけのこ きゅうり レモン	612 23.7 19.5 1.9
16	月	黒蜜きなこ トースト	○	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 だいず ベーコン きなこ	パン あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん トマト レタス きゅうり こまつな マッシュルーム	668 28.8 23.9 2.1
17	火	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 さつま芋と栗のおやき			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 でんぶ バター	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい きゅうり しょうが にんにく かつお	655 25.8 18.6 1.8
18	水	もち玄米ごはん	○	ししゃもの唐揚げ 納豆和え あとひきお煮しめ 花みかん	ぎゅうにゅう ししゃも なつとう ぶたにく かつおぶし	こめ さとう もちげんまい あぶら	たまねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう ビーマン グリンピース しいたけ みかん	630 26.0 18.8 1.6
19	木	いろいろ豆入り おこわ	○	魚の玉葱ソースかけ 白菜の甘酢和え けんちん汁 花みかん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ あおだいず	こめ もちごめ あぶら こま さとう さといも かたくりこ	しいたけ たけのこ かぶ きゅうり にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな しょうが はくさい みかん	610 27.4 25.6 1.7
20	金	三色揚げパン	○	中華チキンサラダ マカロニスープ パイナップル	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく	パン きびざとう あぶら こまあぶら マカロニ さとう	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ にんじん こまつな パイン	658 26.0 20.6 1.9
23	月	麦ごはん	○	和風おろし豆腐ハンバーグ ごま和え さつま汁	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	こめ でんぶ あぶら さとう さつまいも こま	こまつな にんじん ねぎ もやし ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ	631 28.9 21.1 1.9
24	火	ごはん	○	魚の塩焼き おひたし 五目煮豆 りんご	ぎゅうにゅう ほっけ だいず あぶらあげ こんぶ ぶたにく	こめ こま あぶら さとう	こまつな もやし にんじん しいたけ ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん りんご	655 29.8 27.1 1.8
25	水	ソフト麺 ミートソース		白いんげん豆のサラダ 柿	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ベーコン いんげんまめ チーズ	ソフトめん バター こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご グリンピース トマト にんにく きゅうり こまつな しょうが かき	672 26.3 21.6 1.6
26	木	ごはん	○	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 こまあぶら さとう あぶら さつまいも こま	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 きゅうり	636 21.4 21.4 1.3
27	金	十三夜お月見献立 いも栗ごはん 牛乳 イカの香味揚げ 磯香和え 八宝味噌汁 花みかん			ぎゅうにゅう とうふ いか のり あぶらあげ みそ	こめ でんぶ さとう あぶら こま くり	にんじん はくさい 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 みかん	609 26.8 18.0 2.0
30	月	船橋産の旬の食材を食べて知る日(キャベツ) 鶏ごぼうチャーハン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き コールスローサラダ かぼちゃのプリン			ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	こめ さとう あぶら じゃがいも バター チョコレート	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	617 18.9 21.9 1.6
31	火	はちみつパン	○	豆腐のナゲット シーフードサラダ 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく イカ エビ レンズまめ	パン さとう あぶら でんぶ じゃがいも	たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい こまつな とうもろこし ねぎ	662 31.3 27.6 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。