

10月予定献立表

日	曜	予 定 献 立	エネルギー たんぱく質 脂質 水分	血や肉になる 食品	熱や力になる 食品	からだの調子を整える食品
1	木	ご飯 ひじきふりかけ 牛乳 とり肉と豆腐のつくね焼き きゅうりの酢じょうゆづけ キャベツのみそ汁	604kcal 28.8g 21.6g 2.0g	牛乳 ひじき かつおぶし とり肉 豆腐 油揚げ わかめ	米 ごま さとう 油	ねぎ きゅうり キャベツ こまつな にんじん たまねぎ
2	金	船橋の旬の食材を食べる日 だいにん ご飯 牛乳 あじの香り焼き 船橋産大根の和風サラダ 生揚げのみそ炒め りんご	690kcal 31.1g 29.7g 2.0g	牛乳 あじ 生揚げ 豚肉 わかめ	米 ごま さとう 油	にんじん だいにん きゅうり しいたけ たまねぎ キャベツ りんご
5	月	セルフツナサラダサンド 牛乳 じゃがいもと豆のミートグラタン 白菜スープ パナナ	616kcal 24.4g 22.1g 1.9g	牛乳 ツナ ミックスビーンズ 豚肉 豆乳チーズ ベーコン	パン エッグフリーマヨネーズ じゃがいも 油	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい こまつな きくらげ パナナ
6	火	ご飯 牛乳 いかの香味揚げ ごま酢あえ 豚汁 ぶどう	601kcal 26.5g 19.4g 1.8g	牛乳 いか 豚肉 豆腐 油揚げ	米 油 ごま さとう さといも	こまつな にんじん もやし キャベツ ごぼう だいにん ねぎ ぶどう
7	水	ご飯 牛乳 とり肉の照り焼き じゃこあえ なめことかぶのみそ汁 柿	600kcal 26.9g 20.4g 1.9g	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	米 油 ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ かぶ ねぎ なめこ かき
8	木	きのこご飯 牛乳 豆腐のまさご揚げ おかかあえ だいにんのみそ汁	600kcal 25.0g 22.2g 2.1g	牛乳 豆腐 とり肉 ひじき かつおぶし 油揚げ	米 油	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし だいにん ねぎ きのこ
9	金	なかよし交流給食 ○交流グループで給食をたべます チキンカツカレー 牛乳 こまつなサラダ ぶどうゼリー	692kcal 29.8g 21.6g 2.0g	牛乳 豚肉 とり肉 ツナ	米 油 じゃがいも パン粉 ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり
13	火	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 スパゲッティサラダ さつまいもとひよこの豆乳シチュー	643kcal 24.0g 21.3g 1.5g	牛乳 ハム とり肉 ひよこ豆 豆乳	パン ジャム 油 スパゲッティ さつまいも	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ はくさい きゅうり こまつな とうもろこし オレンジ
14	水	ご飯 牛乳 さんまの塩焼き 大根おろし さつまいもの五目さんびら 豆腐と小松菜のみそ汁 柿	655kcal 26.9g 25.4g 1.8g	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 油揚げ	米 油 さつまいも	だいにん ごぼう にんじん ビーマン こまつな ねぎ たまねぎ かき
15	木	ご飯 牛乳 ししゃものカリカリフライ 肉じゃが 納豆あえ オレンジ	649kcal 31.0g 19.7g 1.9g	牛乳 ししゃも 豚肉 納豆	米 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース ほうれんそう キャベツ オレンジ
16	金	世界食糧デー献立 ○おにぎりアクション2026 セルフおにぎり（鮭、わかめ、のり） 牛乳 切り干し大根の煮物 みそすいとん汁 みかん	644kcal 30.0g 15.9g 1.9g	牛乳 鮭 油揚げ わかめ とり肉	米 ごま さとう 油 すいとん	こまつな にんじん きりぼしだいにん ねぎ しいたけ しめじ だいにん たまねぎ みかん
19	月	マーボー厚揚げ丼 牛乳 さつまいもの包み揚げ 中華風サラダ	693kcal 28.1g 24.6g 1.9g	牛乳 生揚げ 豚肉	米 油 さとう はるさめ さつまいも ワンタンのかわ	にんじん たけのこ ねぎ にら しいたけ ほうれんそう きゅうり もやし とうもろこし
20	火	ご飯 牛乳 たまごのからくさ焼き こまつなとえのきのおひたし 白菜と油揚げのみそ汁 みかん	608kcal 25.3g 21.2g 1.9g	牛乳 たまご 豆腐 ひじき とり肉 油揚げ	米 油 さとう	にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ だいにん ねぎ はくさい みかん
21	水	千教研 船橋支会 研修会 はちみつトースト 牛乳 コーンサラダ いろいろ豆のトマト煮 ぶどう	601kcal 21.8g 21.5g 1.9g	牛乳 ハム 豚肉 わかめ ミックスビーンズ	パン はちみつ 油 マーガリン じゃがいも	レタス きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな トマト ぶどう
22	木	ご飯 牛乳 あかうおの旨味干し焼き 大豆の磯煮 キムチ鍋風みそ汁 りんご	600kcal 32.4g 19.2g 1.9g	牛乳 あかうお 大豆 豆腐 とり肉 ひじき 豚肉 油揚げ	米 ごま さとう 油	にんじん れんこん こまつな はくさい ねぎ もやし しめじ りんご
23	金	ハワイード市姉妹都市提携40周年 記念献立 カレーピラフ 牛乳 オレンジチキン スズッキーニのグリル チョッピーノ（魚介のスープ）	601kcal 32.9g 19.8g 2.1g	牛乳 豚肉 とり肉 チーズ ベーコン えび いか あさり	米 油 さとう こめこ オレンジジュース	にんじん たまねぎ マッシュルーム スズッキーニ キャベツ オレンジ
26	月	にくどうらどん 牛乳 中華きゅうり 大根としめじのみそ汁 肉豆腐丼	600kcal 27.7g 20.1g 2.0g	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	米 油 さとう	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ きゅうり ねぎ だいにん こまつな
27	火	ご飯 牛乳 レバーとじゃがいもの揚げ煮 ゆかりあえ 豆腐とえのきだけのおいしいもの 柿	602kcal 23.8g 18.3g 1.4g	牛乳 レバー 豆腐	米 油 さとう ごま じゃがいも	はくさい ほうれんそう にんじん こまつな ねぎ えのきだけ かき
28	水	10生まれさんおめでどう！ おたんじょうび給食 味噌ラーメン 牛乳 きゅうりのおかかあえ ハロウィンデザート	641kcal 27.8g 19.7g 2.3g	牛乳 豚肉 なんと きくらげ かつおぶし	中華めん ごま 油 ハロウィンデザート	こまつな キャベツ にんじん もやし とうもろこし きゅうり ねぎ
29	木	キャロットライスのホワイトソース 牛乳 大豆サラダ パナナ	610kcal 22.0g 21.2g 1.9g	牛乳 とり肉 チーズ 大豆	米 パター 油 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム レタス きゅうり こまつな ほうれんそう パナナ
30	金	ご飯 牛乳 すずきの甘酢あんかけ 磯香あえ さつまいものみそ汁 みかん	623kcal 28.0g 20.0g 1.8g	牛乳 すずき のり とり肉	米 油 さつまいも	ほうれんそう もやし にんじん だいにん こまつな ねぎ みかん

★エネルギー・たんぱく質等の栄養価は、4年生を表示しています。

○食材料の確保と納入の状況により献立を変更することがあります。予めご承知おき下さい。

○21日（水）、22日（木）5年生は一宮宿泊学習のため給食がありません。

○23日（金）1年生は校外学習のため給食がありません。

○29日（木）、30日（金）6年生は修学旅行のため給食がありません。

○30日（金）1、2年生の保護者を対象とした給食試食会を実施します。（申し込みはめめ切りました）