

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 塩分	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 水	ご飯 味付けのり 牛乳 揚げぎょうざ 中華あえ キャベツとわかめのみそ汁	607kcal 20.6g 23.0g 2.0g	牛乳 ぎょうざ のり 豆腐 油揚げ わかめ	米 油 ごま さとう	にんじん とうもろこし もやし こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ
2 木	船橋産 旬の食材を食べて知る日(だいこん) ご飯 牛乳 いかのスタミナ漬け焼き 船橋産 大根のサラダ 生揚げのみそ炒め オレンジ	603kcal 30.2g 20.2g 2.1g	牛乳 いか 生揚げ 豚肉 わかめ	米 油 ごま さとう	にんじん だいこん きゅうり ししいたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ オレンジ
3 金	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き風 ごま酢あえ さつま汁	641kcal 28.6g 20.6g 1.8g	牛乳 いわし とり肉	米 油 ごま さとう さつまいも	こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん ごぼう ししいたけ ねぎ
6 月	お月見献立～10月6日は十五夜です～ ご飯 牛乳 とり肉のごまだれ焼き いそかあえ なめことかぶのみそ汁 お月見だんご	60.9kcal 28.9g 16.0g 1.7g	牛乳 とり肉 油揚げ きなこと のり	米 油 ごま さとう しらたまもち	こまつな もやし たまねぎ かぶ なめこ
7 火	きのこご飯 牛乳 豆腐のまさご揚げ おかかあえ 大根のみそ汁 みかん	604kcal 24.1g 21.3g 2.1g	牛乳 豆腐 油揚げ ひじき とり肉 わかめ かつおぶし	米 油	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし はくさい だいこん しめじ みかん
8 水	ご飯 牛乳 さんまの塩焼き だいこんおろし さつまいもの五目きんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁 かき	668kcal 27.3g 25.4g 1.8g	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 油揚げ	米 油 さつまいも さとう	だいこん ごぼう にんじん ビーマン こまつな ねぎ たまねぎ かき
9 木	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 さつまいもの豆乳シチュー	672kcal 25.2g 22.2g 1.7g	牛乳 ツナ とり肉 豆乳	パン ジャム スパゲッティ さつまいも 油	にんじん こまつな レタス きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし
10 金	わかめご飯 牛乳 キャベツ入りメンチカツ ツナあえ ペイコドポテト 豆腐と油揚げのみそ汁	682kcal 24.8g 24.3g 2.2g	牛乳 わかめ メンチカツ ツナ 油揚げ 豆腐	米 ごま 油 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん こまつな ねぎ たまねぎ
14 火	肉豆腐丼 牛乳 わかめときゅうりの酢のもの 大根としめじのみそ汁 かき	616kcal 24.7g 19.5g 1.9g	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 油揚げ	米 油 さとう	にんじん たまねぎ ししいたけ もやし きゅうり だいこん しめじ こまつな かき
15 水	ご飯 牛乳 ししゃものカリカリフライ 納豆あえ 肉じゃが みかん	666kcal 31.2g 19.7g 1.9g	牛乳 ししゃも 豚肉 納豆 かつおぶし	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース ほうれん草 キャベツ みかん
16 木	世界食糧権一献立 ◎おにぎりアクション2025 セルフおにぎり(のり、鮭、梅干し) 牛乳 切干大根の煮物 みそすいとん汁 オレンジ	636kcal 29.8g 15.6g 2.1g	牛乳 のり 鮭 油揚げ とり肉	米 油 さとう すいとん	こまつな きりぼしだいこん にんじん ししいたけ しめじ だいこん たまねぎ ねぎ オレンジ
17 金	ご飯 牛乳 カレーマーマー豆腐 さつまいもの包み揚げ 中華風サラダ	668kcal 29.6g 21.2g 1.5g	牛乳 豆腐 豚肉	米 油 さとう さつまいも ワンタンのかわ はるさめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム いら きゅうり とうもろこし もやし
20 月	キャロットピラフ 牛乳 大豆サラダ 野菜スープ スイートポテト	602kcal 17.6g 16.8g 1.9g	牛乳 大豆 ベーコン 豆乳	米 油 さとう さつまいも ごま	にんじん きゅうり レタス ほうれん草 たまねぎ キャベツ こまつな
21 火	ご飯 牛乳 あかうおの干物 ひじきの煮物 キムチ鍋風みそ汁 りんご	600kcal 32.4g 19.0g 1.9g	牛乳 あかうお 大豆 豆腐 ひじき 豚肉 油揚げ	米 油 ごま さとう	にんじん れんこん はくさい こまつな ねぎ もやし しめじ りんご
22 水	千教研 船橋 支会 研修会 はちみつマーガリンパン 牛乳 コーンサラダ いろいろ豆のトマト煮 ぶどう	634kcal 24.9g 29.3g 2.0g	牛乳 大豆 牛肉 ハム わかめ	パン マーガリン はちみつ じゃがいも	にんじん レタス きゅうり こまつな とうもろこし トマト ぶどう
23 木	ご飯 牛乳 たまごのからくさ焼き 小松菜のおひたし 白菜と油揚げのみそ汁 ひとくちぶどうゼリー	608kcal 25.3g 21.2g 1.9g	牛乳 たまご とり肉 油揚げ ひじき 豆腐	米 油 ゼリー じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ だいこん ねぎ はくさい
24 金	ご飯 牛乳 ほっけの一夜干し焼き かぶの塩昆布あえ 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	639kcal 31.5g 21.5g 2.0g	牛乳 ほっけ 生揚げ 豚肉 こんぶ	米 油 さとう ごま じゃがいも	にんじん かぶ きゅうり たまねぎ ししいたけ さやいんげん オレンジ
27 月	ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ のり塩大豆 ヨーグルト	692kcal 28.1g 25.4g 2.1g	牛乳 牛肉 かいそう ツナ 大豆 ヨーグルト	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス きゅうり パプリカ
28 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すいもの かき	607kcal 23.5g 18.0g 1.4g	牛乳 レバー 豆腐	米 油 じゃがいも ごま さとう	はくさい ほうれん草 えのきだけ ねぎ にんじん こまつな かき
29 水	10月生まれさんおめでとう！おたんじょうび給食 炒めそば野菜あんかけ 牛乳 野菜チップス 中華きゅうり 豆乳プリンタルト	636kcal 22.3g 23.4g 1.7g	牛乳 豚肉 なんと	中華めん 油 さつまいも タルト	にんじん たけのこ もやし はくさい れんこん かぼちゃ こまつな きゅうり
30 木	茶飯 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ ガーリックポテト 真だくさんみそ汁 みかん	639kcal 23.2g 20.3g 2.0g	牛乳 肉団子 油揚げ 豆腐 ベーコン	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな だいこん
31 金	セルフツナサラダサンド 牛乳 豆のミートグラタン 白菜スープ	621kcal 25.3g 22.9g 2.1g	牛乳 ツナ いんげん豆 豚肉 ベーコン 豆乳	パン 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト はくさい こまつな

★エネルギー・たんぱく質は、4年生(中学年)の栄養価を表示しています。

★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。

○20日(月) 4年生は校外学習のため給食がありません。

○30日(木)～31日(金) 6年生は修学旅行のため給食がありません。