



令和6年度 10月 予定献立表

☆ 今月の目標：バランス良く食べよう



船橋市立高根小学校

日	曜日	牛乳	献立名		献立の自当	体を作る食品	熱や力の素になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー基準620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
1	火	○	醤油ラーメン	スパイシーチキン カラフルマフィン	リベソ	ぎゅうにゅう やきふた なる わめく とりにく チーズ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま おしパン	しなちく キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ しょうが レモン にんにく どうもろこし	624kcal 37.2g 29.8g 1.6g
2	水	○	ソースカツ丼	里わかめの和え物 巻餅汁 どちぎけん	ご当地給食	ぎゅうにゅう とりにく じゃこ くきわかめ なる とく さといも ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう はんこ ごま さといも こんにやく	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん しめじ ねぎ	627kcal 34.6g 20.1g 1.8g
3	木	○	ごはん	揚げ鰯のゴマ酢だれかけ 磯か和え にらともやしの味噌汁 オレンジ	サバ	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ もやし はくさい えのき だいこん ニら オレンジ	614kcal 27.1g 20.7g 1.8g
4	金	○	ミルクロール	ナスのミートサンドフライ グリーンサラダ イタリアンスープ 梨	ナス	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン チーズ	ミルクロール パン あぶら さとう	なす たまねぎ キャベツ こまつな レモン にんじん マッシュルーム セロリ なし	647kcal 23.8g 26.5g 2.0g
7	月	○	ごはん	ニラ入りマーボー厚揚げ 野菜みそマヨサラダ ワンタンスープ	10月の給食目標	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまあげ みそ	こめ あぶら さとう マヨネーズ ワンタンの皮	にんじん キャベツ たまねぎ ニら にんにく しょうが こまつな もやし きゅうり とうもろこし ねぎ しいたけ だけのこ	626kcal 28.1g 19.7g 2.4g
8	火	○	ごはん	タラのレモンソース揚げ じゃこサラダ ミネストローネスープ	ミネストローネ	ぎゅうにゅう たら わかめ とりにく じゃこ ベーコン いんげんめ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも マカロニ パター	しょうが レモン だいこん キャベツ こまつな にんにく たまねぎ にんじん トマト ハセリ	572kcal 26.1g 15.7g 1.4g
9	水	○	ごはん	なまあげのねぎ香味ダレ 塩こうじサラダ 真だくさん味噌汁	なまあげのねぎを食べて知る日	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう にんにく	ねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん レモン ごぼう こまつな	594kcal 24.2g 22.5g 1.7g
10	木	○	キャロットピラフ	マカロニ入りサラダ カブのミルクスープ ブルーベリー蒸しパン	10/10は目の日	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ とりにく チーズ	こめ あぶら さとう マカロニ マカロニ おしはん	にんじんジュース たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ハセリ キャベツ こまつな きゅうり かぶ かぶのは ブルーベリー	565kcal 21.3g 19.0g 1.7g
11	金	○	ごはん	鮭のもみじ揚げ もやしとコーンのごま和え けんちん汁 オレンジ	鮭	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ	こめ あぶら さとう パター マヨネーズ ごま さといも こんにやく	ハセリ にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな しいたけ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	646kcal 30.5g 22.5g 1.9g
15	火	○	ビャンビャン麺 (ほうとう)	パンパンジー フルーツ杏仁 フライビーンズ	西安給食	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くらげ みそ だいす	きしめん あぶら さとう ごま しらたま	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり もやし トマト レモン	580kcal 26.0g 23.3g 2.1g
16	水	○	ごはん	めひかりの唐揚げ のり酢和え だまこ汁 パナナ	めひかり	ぎゅうにゅう めひかり のり あおのり とりにく	こめ あぶら さとう だまこもち	こまつな もやし キャベツ えのき ごぼう にんじん ねぎ まつだけ パナナ	632kcal 24.2g 16.0g 1.3g
17	木	○	バターライス	ミートボールフライ マッシュポテト マカロニスープ	オーデンセ給食	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム とりにく チーズ	こめ あぶら さとう パン じゃがいも マカロニ	ハセリ たまねぎ にんにく こまつな にんじん マッシュルーム しいたけ	802kcal 30.4g 35.9g 2.3g
18	金	○	ごはん	ヨシキリザメのホイル蒸し 納豆和え 冬瓜スープ 柿	しあわせ参	ぎゅうにゅう とりにく みそ とりにく なっとう	こめ あぶら さとう	にんじん ねぎ もやし たまねぎ しょうが こまつな えのき とうがらし かき	572kcal 30.5g 13.1g 2.2g
21	月	○	ごはん	おからコロッケ おかかチーズサラダ 吉野汁	おから	ぎゅうにゅう クリーム ぶたにく レモンさめ おから わかめ チーズ さつまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも はんこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン はくさい えのき ねぎ こまつな	612kcal 21.0g 19.3g 1.4g
22	火	○	ごはん (粒すけ)	イカの香味揚げ ごま酢和え 豆乳味噌汁 ヨーグルト	なまあげのねぎを食べて知る日	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ とうにん だいす ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごま さといも	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ だいこん ねぎ	576kcal 27.8g 14.3g 2.3g
23	水	○	チキンカレーライス	ツナサラダ 梨	なし	ぎゅうにゅう とりにく チーズ れんずまめ ツナ くきわかめ	こめ あぶら さとう パター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス グリーンピース キャベツ きゅうり こまつな レモン なし	605kcal 21.8g 21.2g 2.3g
24	木	○	ごはん	レバーオリエンタル 焼肉サラダ あさりスープ グレープフルーツ	レバー	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく あさり ベーコン	こめ あぶら さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ レモン キャベツ きゅうり こまつな キャベツ レタス ねぎ グレープフルーツ	589kcal 25.5g 19.2g 2.1g
25	金	○	ごはん	あげぎょうざ ナムル キムチ鍋みそ汁 オレンジ	あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ぶたにく みそ やきとうふ	こめ あぶら さとう ごま ぎょうざの皮 じゃがいも	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが にんじん こまつな だいすもやし はくさい キムチ しめじ オレンジ	628kcal 25.7g 21.2g 2.2g
28	月	○	キムチビビンバ	春雨スープ もすくスープ スイートポテト	なまあげのねぎを食べて知る日	ぎゅうにゅう ごんぶ ぶたにく おからあげ ハム みそ とうにん	こめ あぶら さとう ごま はるさめ バター さつまいも	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし こまつな キムチ キャベツ きゅうり だけのこ ねぎ かぼちゃ	645kcal 23.4g 22.6g 2.3g
★ 10月生まれお誕生日お祝い給食 ★									
29	火	○	ソフト麺カレーソース	大豆サラダ 温州みかん おめでとう	お誕生日給食	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ えんどう ひじき だいす	ソフトめん あぶら さとう パター	にんにく しょうが マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり レタス キャベツ みかん	597kcal 25.3g 17.7g 1.5g
30	水	○	ごはん	ししゃものアップルマリネ オニオンチップサラダ ABCスープ ぶどうゼリー	ししゃも給食	ぎゅうにゅう ししゃも ハム ベーコン ぶたにく あさり	こめ あぶら さとう ごま マカロニ じゃがいも ザリ	赤ピーマン りんご たまねぎ レモン キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム にんじん はくさい こまつな	696kcal 24.6g 23.5g 2.0g
31	木	○	かぼちゃクリームコッペパン	ハロウィンチップス (ムラサキ芋とさつまいも) かぼちゃのポタージュ いちごゼリー	ハロウィン給食	ぎゅうにゅう クリーム とりにく だいす れんずまめ とうにゅう	コッペパン あぶら さつまいも はるさめ じゃがいも	かぼちゃ れんこん ごぼう たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	725kcal 23.5g 31.2g 1.7g
※白衣・帽子・袋はクラスで順番に使います。なくしたり、やぶれたりしないように気をつけましょう。 ※当番はマスクをして身支度を整えます。ご家庭でご用意下さい。									全22回

西安&オーデンセ給食

今年は、中国の西安市が友好都市30周年、オーデンセは姉妹都市35周年と記念の年です。友好都市（姉妹都市）とは、文化交流や親善（仲良くなる）目的として、結びつきをもつ都市と都市のことです。船橋市では、文化・スポーツ・青少年交流などを通じて、三つの都市と交流しています。

ハロウィン給食 31日

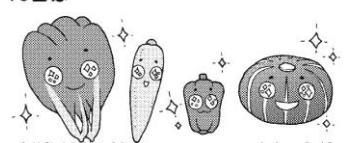
今月はハロウィンがあります。ハロウィンとは、収穫した農作物に感謝をし、神様に来年もたくさんの食べ物とれるようお願いの日です。また、悪い霊を追い払い、身を守るために、仮装をすることもハロウィンの一つです。

今年のハロウィンは、すべてのメニューがハロウィン尽くし！楽しみにしててください

姉妹都市 友好都市



10月 目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかかります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

船橋の旬を食べて知る日・・・9日（水）は、だいこん、キャベツ、こまつな
22日（火）は、お米（粒すけ）、28日（月）は、こまつな、キャベツ、ねぎです。