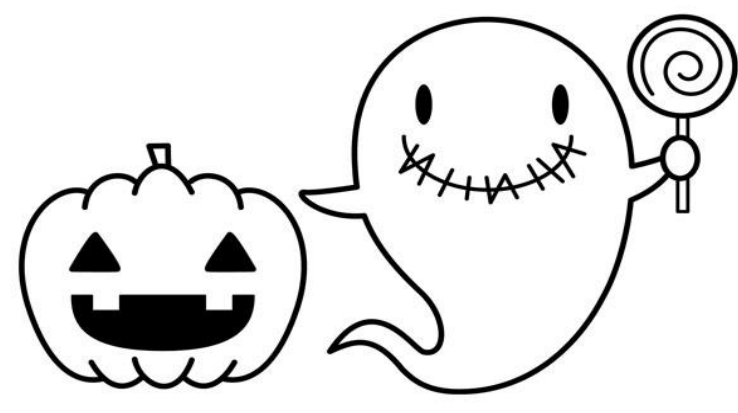


今月の船橋産 旬の食材

米

10月 予定献立表

今月の給食目標 バランスよく食べよう



家庭数

令和7年度

船橋市立高根台第三小学校

日にち	曜日	主食	おかず	牛乳	主な材料とその働き					4年生基準 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
					主に体をつくるものになる食べもの		主にエネルギーのもとになる食べもの		主に体の調子を整えるものになる食べもの		
1	木	もち玄米ご飯	生揚げの中華煮 バンサンスー さつま芋のいが栗揚げ	○	生揚げ 豚肉 ハム	牛乳	米 もち玄米 砂糖 片栗粉 春雨 さつま芋 小麦粉 そうめん	油 ごま油 バター	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	649 kcal 22.3 g 21.5 g 1.8 g
2	金	ご飯	手作り春巻き 白菜の中華風和え 担々スープ	○	豚肉 えび 大豆 みそ 豆乳	牛乳	米 春巻の皮 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ごま	にんじん チンゲン菜	干しいたけ たけのこ もやし はくさい にんにく しょうが ねぎ	623 kcal 24.8 g 22.7 g 1.9 g
5	月	麦ご飯	ハンバーグ 小松菜のソテー 白菜とベーコンのスープ	○	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 高野豆腐 ウィンナー ベーコン	牛乳	米 麦 パン粉 砂糖	油 バター	小松菜 にんじん	たまねぎ もやし はくさい とうもろこし	640 kcal 31.6 g 26.1 g 1.8 g
6	火	チキンカレーライス	ひじきと小松菜のサラダ フルーツ入りタピオカ	○	鶏肉 ツナ	チーズ ひじき 牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 タピオカ	油 バター	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース レタス キャベツ きゅうり レモン もも缶 みかん缶 バイン缶	656 kcal 24.5 g 20.1 g 1.9 g
7	水	シナモン揚げパン	豚肉と大豆のトマト煮 ツナとわかめのサラダ	○	大豆 ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	油 ごま	にんじん トマト缶 さやいんげん 小松菜	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	608 kcal 24.3 g 27.5 g 1.8 g
8	木	もち玄米ご飯	ししゃもの南蛮漬 がんもと野菜の煮物 辛子和え	○	がんもどき 鶏肉	牛乳 ししゃも	米 もち玄米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん グリンピース もやし はくさい	648 kcal 30.1 g 25.4 g 1.9 g
9	金	☆10月10日は目の愛護デー☆ ご飯	四川豆腐 バンサンスー 海苔塩ビーンズ	○	豆腐 豚肉 みそ ハム 大豆	牛乳 青海苔	米 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ はくさい きゅうり	622 kcal 26.2 g 21.9 g 1.9 g
13	火	さつま芋ご飯	つくねのこんがり焼き ごま和え 無のすり流しかきたま汁	○	鶏肉 大豆 みそ 油揚げ 卵	牛乳 海苔	米 さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	にんじん 小松菜 かぶの葉	たけのこ ねぎ もやし かぶ しょうが	600 kcal 30.6 g 19.4 g 1.9 g
14	水	麦ご飯	手作りさつま揚げ 小松菜のおろし和え 八宝みそ汁	○	すけとうだら このしろ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 麦 片栗粉 パン粉 じゃがいも	油	小松菜 にんじん	ごぼう れんこん ねぎ もやし えのきだけ だいこん はくさい	609 kcal 30.8 g 20.4 g 1.9 g
15	木	☆学校給食で食べようハイワード☆ ジャンバラヤ	マンダリンチキン マリネサラダ ヨーグルト	○	ベーコン ウィンナー 鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	バター 油	にんじん トマト缶 小松菜	たまねぎ とうもろこし グリンピース カツァー にんにく しょうが キャベツ レモン	570 kcal 16.9 g 20.7 g 1.8 g
16	金	☆学校給食で食べようハイワード☆ チリチーズドック	野菜とウィンナーのスープ煮 かぶのサラダ	○	金時豆 豚肉 大豆 ベーコン ウィンナー ハム	チーズ 牛乳	パン 砂糖 じゃがいも	バター 油	にんじん トマト缶 ブロッコリー 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ かぶ	618 kcal 26.2 g 24.8 g 1.9 g
19	月	秋のおこわ	海苔巻き厚揚げ ごま酢和え みぞれ汁	○	鶏肉 生揚げ	牛乳 海苔	米 もち米 砂糖 春雨	ぎんなん 栗 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 水菜	まいたけ しめじ きゅうり しょうが だいこん ねぎ	606 kcal 26.3 g 21.3 g 1.9 g
20	火	ご飯	鶏肉と野菜の揚げ煮 もやしとコーンのごま和え キムチ鍋風みそ汁	○	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ もやし とうもろこし キムチ はくさい ねぎ	627 kcal 26.1 g 22.5 g 1.8 g
21	水	トマトライスの ホワイトソースかけ	ポテトのオムレツ グリーンサラダ	○	鶏肉 ベーコン 卵 豚肉	牛乳 チーズ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 油	トマト缶 パセリ サニーレタス	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	685 kcal 31.1 g 29.8 g 1.9 g
22	木	～給食試食会～ ご飯	揚げ鰯のおろしかけ 生揚げのみそ炒め かぶときゅうりの甘酢漬	○	さば 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	にんじん 小松菜 かぶの葉	だいこん しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ かぶ きゅうり レモン	650 kcal 29.6 g 28.4 g 1.8 g
23	金	二色サンド (生クリーム&ハム)	ポトフ 根菜ごまヨサラダ ミルクゼリー梨ソースかけ	○	ハム 豚肉 ベーコン みそ ゼラチン	生クリーム 牛乳 寒天	パン じゃがいも こんにゃく 砂糖	バター マヨネーズ ごま ごま油	にんじん ブロッコリー	みかん缶 きゅうり たまねぎ かぶ キャベツ ごぼう れんこん 梨ピューレ	617 kcal 28.1 g 24.9 g 1.9 g
26	月	きのこピラフ	タンドリーチキン ベジタブルソテー ポテトとコーンのミルク煮	○	鶏肉 ベーコン レンズ豆 ひよこ豆 ハム 豆乳	脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 米粉	バター 油	にんじん ブロッコリー パセリ	とうもろこし たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきだけ グリンピース にんにく しょうが キャベツ	651 kcal 29.4 g 26.6 g 1.9 g
27	火	ご飯	揚げ魚の甘酢あんかけ 小松菜のナムル 生揚げと白菜のスープ	○	鰹 豚肉 生揚げ	牛乳	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし はくさい	575 kcal 24.0 g 20.4 g 1.6 g
28	水	しゃんはいや 上海焼きそば	レバーと芋のケチャップ和え ヨーグルト和え	○	豚肉 えび 豚レバー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	にんじん 小松菜	干しいたけ たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが もも缶 バイン缶 パナナ	606 kcal 25.6 g 25.0 g 1.7 g
29	木	ご飯	茄子と生揚げの麻婆炒め 中華風和え 柿	○	生揚げ 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	にら 小松菜 にんじん	なす にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし かき	596 kcal 22.6 g 22.2 g 1.5 g
30	金	コッペパン (いちごジャム)	ポテトのミートサンドフライ 小松菜のサラダ 米粉のコーンポタージュ	○	豚肉 大豆 高野豆腐 ハム 鶏肉	牛乳	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 米粉	油 バター	にんじん 小松菜 パセリ	いちごジャム たまねぎ 干しいたけ レモン とうもろこし	615 kcal 23.6 g 23.8 g 1.8 g

・天候等の事情により献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。