

家庭数

今月の給食目標 バランスよく食べよう!

令和4年度 船橋市立高根台第三小学校

4年生
一人当たり

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 (月)	ごはん	○	いかの七味焼き ごま和え 大豆とさつまあげの煮物	ごめ、さとう、あぶら、ごま、 こんにゃく、じゃがいも	ぎゅうにゅう、いか、 あぶらあげ、だいず、とりにく、 さつまあげ	しょうが、まつな、にんじん、 キャベツ、もやし、ごぼう、 たけのこ、グリーンピース	650 kcal 32.9 g 18.8 g 2.1 g
4 (火) ★	親子丼	○	のり塩ポテトビーンズ ツナ和え	ごめ、さとう、じゃがいも、 あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、だいず、あおのり、ツナ	しょうが、たまねぎ、 グリーンピース、えのきたけ、 ごまつな、もやし、キャベツ、 にんじん	661 kcal 27.0 g 21.7 g 2.0 g
🍁 あきのみかくをあじわうこんだて 🍁							
5 (水)	ごはん	○	さんまの塩焼き 磯香和え さつま汁 ぶどう	ごめ、こんにゃく、さつまいも	ぎゅうにゅう、さんま、のり、 とりにく、とうふ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、ごまつな、もやし、 えのきたけ、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、ぶどう	675 kcal 27.9 g 25.6 g 1.9 g
6 (木)	ごはん	○	いかとポテトのチリソース みそドレッシングサラダ わかめと野菜のスープ	ごめ、でんぶん、じゃがいも、 あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、いか、みそ、 わかめ、とうふ	ピーマン、にんにく、しょうが、 ねぎ、きゅうり、ごまつな、 にんじん、もやし、たけのこ、 キャベツ	658 kcal 21.8 g 21.7 g 2.2 g
~目のあじでデーこんだて~							
7 (金) ★	食パン ブルーベリージャム	○	小松菜とコーンのサラダ シーフードチャウダー	しょくパン、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも、こむぎこ、 バター	ぎゅうにゅう、ハム、いか、 えび、ベーコン、だいず、 なまクリーム	ブルーベリー、ごまつな、 とうもろこし、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース	669 kcal 24.7 g 26.2 g 2.0 g
11 (火)	ごはん	○	いわしのかば焼き 干草和え 大根とわかめのみそ汁	ごめ、でんぶん、あぶら、 さとう、はるさめ、ごま	ぎゅうにゅう、いわし、 なまあげ、わかめ、みそ	しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ごまつな、 とうもろこし、だいこん、ねぎ	653 kcal 26.8 g 21.4 g 1.9 g
12 (水)	鮭とわかめのごはん	○	なまあげのこチュジャン炒め 大根サラダ ぶどうゼリー	ごめ、ごま、あぶら、さとう、 でんぶん	ぎゅうにゅう、さけ、わかめ、 なまあげ、ふたにく、みそ、 わかめ、しらす、かんでん	えだまめ、にんにく、しょうが、 ねぎ、しいたけ、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 にら、だいこん、とうもろこし、 きゅうり	659 kcal 24.9 g 22.6 g 1.8 g
13 (木)	ごはん	○	キャベツメンチカツ 梅和え 眞沢山みそ汁	ごめ、あぶら、ごま、パンこ、 こむぎこ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ふたにく、 だいず、たまご、あぶらあげ、 みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ごまつな、もやし、うめぼし、 かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、 ごぼう	698 kcal 29.0 g 22.8 g 1.9 g
🍁 ふなほしさんのしゃんのしょくざいをたべてしる日 ~かぶ~ 🍁							
14 (金) ★	すき焼き風丼	○	かぶのゆず香漬け ヨーグルト和え	ごめ、しらたき、さとう	ぎゅうにゅう、ふたにく、 とうふ、ヨーグルト、 なまクリーム	しいたけ、にんじん、はくさい、 たまねぎ、ねぎ、ごまつな、 かぶ、きゅうり、ゆず、 しょうが、みかん、バナナ、もも	673 kcal 21.0 g 23.8 g 1.5 g
17 (月)	和風ツナごはん	○	なまあげの甘辛やき 野菜のさっぱり和え みぞれ汁	ごめ、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ツナ、なまあげ、 とりにく	たけのこ、えだまめ、キャベツ、 にんじん、ごまつな、しょうが、 だいこん、なめこ、ねぎ、みずな	688 kcal 30.5 g 28.1 g 1.9 g
18 (火) ★	スタミナキムチ丼	○	芋とチーズの包み揚げ オレンジ	ごめ、あぶら、こんにゃく、 さとう、でんぶん、ごま、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ふたにく、 しらす、チーズ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、はくさい、ごまつな、 オレンジ	668 kcal 23.6 g 19.5 g 1.4 g
19 (水)	ごはん	○	鯛のオレンジ煮 五色和え 根菜すまし汁 柿	ごめ、さとう、ごま、さといも、 あぶら	ぎゅうにゅう、さば、いか、 とうふ	もやし、ごまつな、しいたけ、 にんじん、ごぼう、だいこん、 かき	652 kcal 27.1 g 20.0 g 2.0 g
🍁 10がつまれさんおたんじょうびおめでとー!こんだて 🍁							
20 (木) ★	パンブキンパン	○	豆腐ナゲット キャロットラペ カレー風味スープ	パン、マヨネーズ、でんぶん、 こむぎこ、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、とうふ、 とりにく、だいず、ツナ、 ふたにく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、はくさい、 ごまつな	692 kcal 25.2 g 29.1 g 2.0 g
21 (金)	のりふりかけごはん	○	鶏肉の韓国風照り焼き わかめサラダ 白菜の中華スープ	ごめ、あぶら、ごま、さとう、 はるさめ、でんぶん	ぎゅうにゅう、のり、とりにく、 わかめ、ハム、とうふ	にんにく、しょうが、ねぎ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 だいこん、とうもろこし、 はくさい、ごまつな	655 kcal 26.7 g 24.7 g 2.0 g
24 (月) ★	ごはん	○	四川風麻婆豆腐 きゅうりの中華和え スイートポテト	ごめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま、さつまいも、 マーガリン	ぎゅうにゅう、とうふ、 ふたにく、だいず、みそ、わかめ、 いんげんまめ、とうにゅう	にんにく、しょうが、しいたけ、 たけのこ、にんじん、ごまつな、 ねぎ、にら、きゅうり	674 kcal 25.6 g 19.8 g 1.5 g
25 (火)	さんまのひつまぶし	○	和風サラダ 八宝みそ汁	ごめ、でんぶん、こむぎこ、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、さんま、ちくわ、 かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、ねぎ、にんじん、 キャベツ、ごまつな、きゅうり、 だいこん、ごぼう	655 kcal 23.3 g 25.0 g 2.0 g
26 (水) ★	チキンカレーライス	○	ごまドレッシングサラダ りんご	ごめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、こむぎこ、バター、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、 レンズまめ、チーズ、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、レタス、ごまつな、 きゅうり、キャベツ、りんご	650 kcal 20.4 g 21.0 g 1.5 g
27 (木)	ごはん	○	ししゃもの薬味ソース スタミナ和え キムチ鍋風みそ汁	ごめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ししゃも、 わかめ、なつとう、いか、 かつおぶし、ふたにく、 あぶらあげ、とうふ、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、 ごまつな、にんじん、だいこん、 はくさい、ぶなしめじ	654 kcal 29.8 g 23.5 g 2.1 g
28 (金) ★	ソース焼きそば	○	レバーとじゃがいもの揚げ煮 フルーツパンチ	ちゅうかめん、あぶら、 じゃがいも、でんぶん、 さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ふたにく、いか、 にほし、レバー	しょうが、しいたけ、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ごまつな、もも、みかん、 パイナップル	692 kcal 26.8 g 25.5 g 2.0 g
🍁 Happy Halloween 🍁							
31 (月) ★	黒コッペパン はちみつ	○	マカロニサラダ かぼちゃのポタージュ	コッペパン、はちみつ、 マカロニ、あぶら、マヨネーズ、 ごま、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ハム、とりにく、 だいず	きゅうり、ごまつな、 ザーレタス、にんじん、 かぼちゃ、たまねぎ、 グリーンピース	680 kcal 21.1 g 23.7 g 1.9 g

・天候等の事情により献立内容が変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・しらすの中に小さなえび、たこ等が混入場合があります。
 ・★はスプーンやフォーク持参の参考にしてください。

