



今月の給食目標 ちばけんのたべものをしよう!

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
1 (火)	豆おこわ	○	だし入り納豆和え いも煮 さくらんぼゼリー	こめ、もち米、ごま、 こんにゃく、さといも、さとう	ぎゅうにゅう、だいず、 なっとう、こんぶ、 ぶたにく、とうふ	とうもろこし、えだまめ、 きゅうり、こまつな、キャベツ、 なす、にんじん、ぶなしめじ、 ねぎ、ほうさい、さくらんぼ	653 kcal 22.7 g 19.2 g 1.6 g
2 (水) ★	ソフト麺 ツナトマトソース	○	おさつチップス ごまドレッシングサラダ	ソフトめん、オリーブオイル、 さとう、さつまいも、ごま	ぎゅうにゅう、ツナ、 ベーコン、レンズまめ、 ハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、 グリーンピース、レタス、レモン、 こまつな、きゅうり、キャベツ	706 kcal 26.5 g 20.1 g 1.6 g
4 (金) ★	ドライカレー	○	春雨サラダ みかん	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、はるさめ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、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、きゅうり、 もやし、こまつな、みかん	653 kcal 22.6 g 17.8 g 1.8 g
~ふなほしさん米「コシヒカリ」しよう~							
7 (月)	ごはん	○	さばのみそ煮 もやしとコーンのごま和え すいとん汁	こめ、さとう、ごま、あぶら、 しらたまもち	ぎゅうにゅう、さば、 みそ、とりにく、 あぶらあげ	もやし、こまつな、にんじん、 とうもろこし、しいたけ、 ごぼう、だいこん	661 kcal 26.7 g 21.1 g 2.0 g
~ふなほしさん米「コシヒカリ」しよう~							
8 (火)	玄米入りごはん	○	ししゃものレモンだれかけ 室わかめのサラダ 根菜みそ汁	こめ、もちげんまい、ごま、 でんぶん、こめご、あぶら、 さとう、はるさめ、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ししゃも、 くわがめ、なまあげ、 みそ	レモン、きゅうり、もやし、 こまつな、にんじん、だいこん、 ねぎ、ごぼう	683 kcal 28.0 g 22.8 g 2.0 g
9 (水)	秋のおこわ	○	松風焼き ごまみそ和え きのこ汁	こめ、もちごめ、くり、 さとう、はんこ、ごま、 あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 みそ、たまご、わかめ、いか、 みそ、あぶらあげ	えのきたけ、しいたけ、 にんじん、しょうが、ねぎ、 きゅうり、こまつな、もやし、 だいこん、ぶなしめじ	654 kcal 30.6 g 18.6 g 1.7 g
10 (木)	コーン茶飯	○	おでん ツナとわかめのサラダ シュガーピーンズ	こめ、こんにゃく、さといも、 さとう、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、こんぶ、 さつまあげ、ちくわ、 がんもどき、ツナ、わかめ、 だいず	とうもろこし、えだまめ、 だいこん、にんじん、きゅうり、 キャベツ、こまつな	659 kcal 26.5 g 20.7 g 1.9 g
~うんどう会がんばろう! こんだて~							
11 (金)	かつ丼	○	室わかめの和え物 紅白すまし汁 オレンジ	こめ、ごま、こむぎご、 パンこ、あぶら、さとう、	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 たまご、くわがめ、はんぺん	たまねぎ、えのきたけ、 グリーンピース、にんじん、 こまつな、もやし、だいこん、 みつば、オレンジ	698 kcal 26.8 g 22.9 g 2.0 g
♡11月生まれさんおたんじょうびおめでとう! 献立♡							
15 (火) ★	さつまいもパン	○	いかのアップルマリネ バリバリサラダ ABCスープ ヨーグルト	パン、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、 ワンタンのかわ、マカロニ	ぎゅうにゅう、いか、 ぶたにく、レンズまめ、 ヨーグルト	りんご、たまねぎ、レモン、 レタス、キャベツ、にんじん、 きゅうり、こまつな、 マッシュルーム、ほうさい	658 kcal 27.7 g 22.3 g 2.0 g
16 (水) ★	ピリ辛豚丼	○	おさつバター 豆腐のサラダ	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、さつまいも、 バター、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、わかめ	にんにく、しょうが、にら、 にんじん、しいたけ、ほうさい、 たまねぎ、たけのこ、きゅうり、 キャベツ、こまつな	677 kcal 22.1 g 21.7 g 1.6 g
~ふなほしさん米「つばすけ」しよう~							
17 (木)	ごはん	○	鮭の七味焼き 干草和え じゃがいものそぼろ煮	こめ、さとう、ごま、 あぶら、はるさめ、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、さけ、 なまあげ、ぶたにく	ねぎ、しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、こまつな、 とうもろこし、たまねぎ、 ぶなしめじ、グリーンピース	652 kcal 28.8 g 18.6 g 1.8 g
18 (金) ★	のりチーストースト	○	秋の味覚シチュー 大豆サラダ	しょくパン、あぶら、 じゃがいも、さとう、 こむぎご、バター、くり	ぎゅうにゅう、のり、チーズ、 とりにく、だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、フロccoli、 ぶなしめじ、こまつな、 きゅうり、レタス、キャベツ	652 kcal 25.2 g 26.7 g 2.2 g
~地産・地消こんだて「つばすけ」しよう~ ふなほしさんのしゃんのしよくざいをたべてしてる日 ~キャベツ、きゅうり~							
21 (月)	海苔ごはん	○	いわしのかは焼き風 つけな(お漬物) さつまあげと野菜の煮しめ	こめ、あぶら、ごま、 じゃがいも、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、いわし、のり、 さつまあげ、とりにく	しそ、きゅうり、キャベツ、 こまつな、しょうが、ごぼう、 にんじん、だいこん	694 kcal 28.4 g 23.6 g 1.8 g
22 (火)	しゃんがけけんん 就学時健診のため給食はありません。						
24 (木)	青大豆ごはん	○	豚肉の和風ステーキ おひたし けんちん汁	こめ、ごま、でんぶん、 さとう、こんにゃく、 さといも、あぶら	ぎゅうにゅう、しらす、 わかめ、だいず、ぶたにく、 あぶらあげ、とりにく、とうふ	にんにく、しょうが、だいこん、 こまつな、にんじん、もやし、 しいたけ、ごぼう、ねぎ	651 kcal 28.9 g 25.4 g 2.0 g
ふなほしさんのしゃんのしよくざいをたべてしてる日 ~だいこん~							
25 (金) ★	中華あんかけごはん	○	大根サラダ きなこ豆	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 わかめ、しらす、だいず、 きなこ	しょうが、にんにく、たけのこ、 もやし、ほうさい、にんじん、 こまつな、ねぎ、だいこん、 とうもろこし、きゅうり	652 kcal 25.1 g 20.3 g 1.6 g
28 (月) ★	トマトエビピラフ	○	レバーとポテトのレモン和え 三番瀬のりサラダ みかん	こめ、マーガリン、あぶら、 じゃがいも、でんぶん、 さとう、ごま	ぎゅうにゅう、えび、 レバー、ツナ、のり	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース、 しょうが、レモン、きゅうり、 だいこん、こまつな、 えのきたけ、みかん	665 kcal 24.2 g 21.2 g 1.9 g
~ふなほしさん米「コシヒカリ」しよう~							
29 (火)	ごはん	○	手作り春巻き 辛子和え 豚汁	こめ、はるまきのかわ、 はるさめ、さとう、あぶら、 でんぶん、こんにゃく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 えび、とうふ、あぶらあげ、 みそ	しいたけ、たけのこ、もやし、 こまつな、にんじん、キャベツ、 ごぼう、だいこん、ねぎ	669 kcal 25.4 g 22.9 g 1.6 g
30 (水) ★	和風だしカレーライス	○	ツナサラダ オレンジゼリー	こめ、ごま、あぶら、 じゃがいも、さとう、 でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ツナ、かんてん	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、グリーンピース、きゅうり、 キャベツ、レタス、こまつな、 みかん	666 kcal 20.5 g 20.5 g 1.3 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。

