10月　予定献立表

家庭数

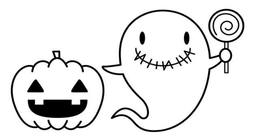
令和7年度

船橋市立高根台第三小学校

今月の船橋産　旬の食材

米

今月の給食目標　　バランスよく食べよう



日にち	曜日	主食	おかず	牛乳	主な材料とその働き						栄養量 4年生基準 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
					主に体をつくるもとになる食べもの		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とになる食べもの		
1	水	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　小麦粉 さつま芋 そうめん	油　ごま油 バター	にんじん 小松菜	しょうが　ねぎ 干ししいたけ　たけのこ たまねぎ　キャベツ きゅうり	661 kcal 21.9 g 23.2 g 1.8 g
2	木	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	624 kcal 24.9 g 22.8 g 1.9 g
3	金	麦ご飯	ハンバーグ　ベジタブルソテー 白菜とベーコンのスープ	○	豚肉　鶏肉 豆腐　大豆 高野豆腐 ベーコン	牛乳	米　麦 パン粉　砂糖	油　バター	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ　はくさい とうもろこし	640 kcal 32.2 g 25.1 g 1.9 g
6	月	まぜご飯	**十五夜献立** 唐草焼き　中華風和え みたらし団子	○	鶏肉　卵 豆腐　油揚げ 高野豆腐 豚肉　ハム	牛乳 ひじき	米　砂糖 白玉もち 片栗粉	油　ごま油	にんじん さやえんどう 小松菜	干ししいたけ　たけのこ ごぼう　たまねぎ グリンピース　きゅうり もやし	605 kcal 28.8 g 22.0 g 1.9 g
7	火	さつま芋ご飯	つくねのこんがり焼き　ごま和え 蕪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 さつま芋 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 19.5 g 1.9 g
8	水	もち玄米ご飯	鯵のごま竜田揚げ　辛子和え 豚汁　みかん	○	あじ　豚肉 豆腐　油揚げ みそ	牛乳	米　片栗粉 こんにゃく 里芋	ごま　油	小松菜 にんじん	しょうが　にんにく　ねぎ もやし　はくさい　ごぼう だいこん　みかん	611 kcal 26.1 g 22.1 g 1.6 g
9	木	食パン （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 じゃが芋 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 干ししいたけ　レモン とうもろこし	661 kcal 24.9 g 24.6 g 1.9 g
10	金	☆**10月10日は目の愛護デー**☆ ソース焼きそば	レバーのケチャップ和え ヨーグルト和え	○	豚肉 豚レバー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	中華麺 片栗粉 じゃが芋 砂糖	ごま油　油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが　干ししいたけ たけのこ　たまねぎ キャベツ　もも缶 パイン缶　バナナ	600 kcal 24.5 g 25.1 g 1.8 g
14	火	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 中華和え　けんちん汁	○	鮭　みそ ハム　鶏肉 豆腐	牛乳	米　麦　砂糖 こんにゃく 里芋	ごま　バター ごま油　油	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ　キャベツ きゅうり　もやし 干ししいたけ　ごぼう だいこん　ねぎ	580 kcal 28.7 g 19.1 g 1.9 g
15	水	ご飯	ししゃもの南蛮漬け いかと里芋のそぼろ煮　納豆和え	○	鶏肉　いか 削り節　納豆	牛乳 ししゃも	米　片栗粉 砂糖　里芋	油　ごま油	にんじん 小松菜	だいこん　グリンピース キャベツ	651 kcal 31.4 g 21.3 g 1.7 g
16	木	ジャンバラヤ	ポテトのオムレツ マリネサラダ　ヨーグルト	○	ベーコン ウィンナー 卵　豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	米　じゃが芋 砂糖	バター　油	にんじん トマト缶 サニーレタス パセリ	たまねぎ　とうもろこし グリンピース　にんにく キャベツ　レモン	641 kcal 26.3 g 24.5 g 1.9 g
17	金	ご飯	手作りさつま揚げ 小松菜のおろし和え　八宝みそ汁	○	このしろ たら　豆腐 油揚げ　みそ	牛乳 わかめ	米　片栗粉 パン粉 じゃが芋	油	小松菜 にんじん	ごぼう　れんこん　ねぎ もやし　えのきたけ だいこん　はくさい	604 kcal 30.5 g 19.1 g 1.9 g
20	月	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 じゃが芋 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	604 kcal 24.2 g 27.7 g 1.8 g
21	火	秋のおこわ	海苔巻き厚揚げ ごま酢和え　みぞれ汁	○	生揚げ　鶏肉	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
22	水	ポークカレーライス	ツナサラダ フルーツ入りタピオカ	○	豚肉　ツナ	チーズ 牛乳 生クリーム	米　じゃが芋 小麦粉　砂糖 タピオカ	油　バター	にんじん 小松菜	たまねぎ　にんにく しょうが　りんご グリンピース　きゅうり キャベツ　もも缶　みかん缶 パイン缶	677 kcal 23.7 g 22.5 g 1.8 g
23	木	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが　茎わかめの五色和え	○	豚肉　卵 いか	牛乳 ししゃも 青海苔 茎わかめ	米　片栗粉 しらたき じゃが芋 砂糖	油	にんじん 小松菜	たまねぎ　グリンピース きゅうり	634 kcal 25.5 g 22.0 g 1.9 g
24	金	ご飯	揚げ鯖のおろしかけ　生揚げのみそ炒め 蕪ときゅうりの甘酢漬け	○	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
27	月	ホットドック	ポトフ　根菜ごまマヨサラダ ミルクゼリー梨ソースがけ	○	ウィンナー 豚肉 ベーコン みそ ゼラチン	牛乳　寒天	パン　砂糖 じゃが芋 こんにゃく	バター　油 マヨネーズ ごま　ごま油	にんじん ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ　かぶ ごぼう　れんこん きゅうり　梨ピューレ	601 kcal 27.7 g 31.6 g 1.8 g
28	火	ご飯	鰆の七味焼き ごまみそ和え　のっぺい汁	○	鰆　いか みそ　豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	米　砂糖 こんにゃく 里芋	油　ごま	小松菜 にんじん	ねぎ　しょうが　きゅうり ごぼう　干ししいたけ だいこん	603 kcal 27.7 g 23.0 g 1.9 g
29	水	ご飯	秋刀魚のかば焼き風 小松菜のナムル　キムチ鍋風みそ汁	○	秋刀魚　豚肉 みそ	牛乳	米　片栗粉 小麦粉　砂糖	油　ごま油 ごま	小松菜 にんじん	しょうが　もやし　キムチ はくさい　ねぎ	608 kcal 24.3 g 25.5 g 1.9 g
30	木	ご飯	鯖のみそ煮　あとひきお煮しめ もやしとコーンのごま和え　りんご	○	さば　みそ 豚肉	牛乳	米　砂糖 こんにゃく	油　ごま	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう　れんこん たけのこ　干ししいたけ もやし　とうもろこし りんご	604 kcal 25.2 g 19.9 g 1.7 g
31	金	★**ハロウィン献立**★ きのこピラフ	タンドリーチキン　パンプキンサラダ トマトスープ　ヨーグルト	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	米	バター　油 かぼちゃの種 マヨネーズ	にんじん かぼちゃ トマト缶	とうもろこし　たまねぎ しめじ　マッシュルーム えのきたけ　グリンピース にんにく　キャベツ	601 kcal 26.9 g 25.3 g 1.9 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。