2026年10月 予定献立表 船橋市立高郷小学校

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・くだもの（デザート）	ひとこと	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
1	木	○	麦ご飯	いかと生揚げのチリソース　木耳入り中華和え　スープ　パイナップル	きくらげは、コリコリとした食感が味わえるきのこです。	ぎゅうにゅう　とうふ　なまあげ ひよこまめ　いか　ぶたにく とりにく　わかめ	こめ　おおむぎ でんぷん　じゃがいも　はるさめ さとう　ごま　ごまあぶら	こまつな　しょうが　にんじん　にんにく ねぎ　はくさい　もやし　きくらげ　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	630 25.4 18.9 1.5
2	金	○	ご飯	**大根**と生揚げの煮物　ごまみそ和え　みかん	**船橋の旬の食材を食べて知る日** **船橋産の大根**をみんなで味わいましょう。	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　やきふ(焼き麸)	こめ　はるさめ さとう　あぶら　ごま	グリンピース　こんにゃく　こまつな **だいこん**　にんじん　もやし　しいたけ　みかん	613 26.1 21.1 1.1
5	月	○	ご飯	白身魚(バサ)の黄金焼き　ごま和え　キムチ鍋風みそ汁　梨	バサは白身の魚で、ナマズの仲間です。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう　バサ(白身魚) ぶたにく　とうふ　わかめ	こめ　こめこ　じゃがいも さとう　ごま マヨネーズ(卵無)	とうもろこし　もやし　にんじん　ねぎ こまつな　はくさいキムチ　こんにゃく たもぎたけ　なし	613 27.3 22.4 1.4
6	火	○	ご飯	**ｷｬﾍﾞﾂ**ﾒﾝﾁｶﾂ　ﾂﾅと切干大根の和え物　**キャベツ**のみそ汁　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	**船橋の旬の食材を食べて知る日** **船橋産のキャベツ**をみんなで味わいましょう。	ぎゅうにゅう　だいず　なまあげ あぶらあげ　こおりどうふ　わかめ ぶたにく　ツナ(まぐろ)　ひじき	こめ　こむぎこ　パンこ　さとう ごま　あぶら　マヨネーズ(卵無)	**キャベツ**　こまつな　にんじん きりぼしだいこん　えのきたけ グレープフルーツ	616 25.5 19.9 1.3
7	水	○	ソフト麺・みそソース　バンサンスー　パイナップル		バンサンスーは、食材を細く切って和える、中国の料理です。	ぎゅうにゅう　だいず レンズまめ　ぶたにく ハム　わかめ	ソフトめん　でんぷん はるさめ　さとう　ごま あぶら　ごまあぶら	こまつな　しょうが　たけのこ たまねぎ　にんじん　にんにく　ねぎ もやし　しいたけ　パイナップル	623 28.1 17.5 1.5
8	木	○	ご飯	ツナ入り豆腐ハンバーグ　根菜サラダ　石狩汁　みかん	石狩汁は、北海道の郷土料理の「石狩鍋」をアレンジした料理です。鮭が入ります。	ぎゅうにゅう　とりにく　さけ ウィンナー　ツナ(まぐろ)　とうふ なまあげ　こおりどうふ　わかめ	こめ　でんぷん　さとう ごま　あぶら　ごまあぶら マヨネーズ(卵無)	たまねぎ　にんじん　れんこん　こまつな きりぼしだいこん　ごぼう　はくさい ねぎ　こんにゃく　えのきたけ　みかん	643 26.2 24.6 1.3
9	金	○	キャロットピラフ	レバーとポテトのレモン和え　トマトスープ　ぶどう	**目の愛護デーです。ビタミンAやカロテンたっぷりの献立になっています。**	ぎゅうにゅう　ぶたﾚﾊﾞｰ　ﾍﾞｰｺﾝ こおりどうふ　レンズまめ チーズ　ひよこまめ　とりにく	こめ　でんぷん　じゃがいも さとう　あぶら　ごま	キャベツ　グリンピース　こまつな　たまねぎ とうもろこし　トマト　にんじん しめじ　ぶどう　レモン	650 29.2 19.2 1.8
13	火	○	ご飯	ツナと人参の卵焼き　彩りきんぴら　八宝みそ汁　柿	柿は、奈良時代(1200年以上前)から栽培されていました。ビタミンCが豊富です。	ぎゅうにゅう　たまご　とうふ あぶらあげ　ツナ(まぐろ) ぶたにく　とりにく	こめ　さとう　ごま あぶら　ごまあぶら	こまつな　ごぼう　しょうが にんじん　ねぎ　はくさい ピーマン　こんにゃく　かき	603 26.9 20.8 1.5
14	水	○	コッペパン	**ﾁﾘ･ｺﾝ･ｶﾝ　ｱﾎﾞｶﾄﾞ**と豆腐ツナマヨチーズ焼き　オレンジ	**学校給食で食べようﾍｲﾜｰﾄﾞ** ﾍｲﾜｰﾄﾞで親しまれているｱﾎﾞｶﾄﾞを使った料理です。ﾊﾟﾝはﾁﾘｺﾝｶﾝﾄﾞｯｸﾞをつくって食べましょう。	ぎゅうにゅう　ツナ(まぐろ)　ぶたにく ぶたﾚﾊﾞｰ　チーズ　いんげんまめ ﾚﾝｽﾞまめ　とうふ　こおりどうふ	パン　じゃがいも マカロニ　さとう あぶら　マヨネーズ(卵無)	にんにく　セロリー　たまねぎ にんじん　トマト　グリンピース とうもろこし　アボカド　エリンギ　オレンジ	651 31.5 25.3 1.5
15	木	○	和風ツナご飯	生揚げのそぼろあん　辛子和え　**大根**のみそ汁　みかん	**船橋の旬の食材を食べて知る日** **船橋産の大根**をみんなで味わいましょう。	ぎゅうにゅう　ツナ(まぐろ) ぶたにく　とりにく　だいず　とうふ あぶらあげ　なまあげ　わかめ	こめ　さとう ごま　ごまあぶら	しょうが　こまつな　だいこん たけのこ　にんじん　もやし ねぎ　しいたけ　みかん	601 27.4 22.4 1.7
16	金	○	ポークカレーライス　コーンサラダ　グレープフルーツ		ポークカレーは、りんごと玉ねぎの甘さと、トマトのうま味を生かして優しい味に仕上げています。	ぎゅうにゅう　チーズ　ぶたにく レンズまめ　こおりどうふ　わかめ	こめ　こむぎ　じゃがいも さとう　あぶら ごまあぶら　バター	グリンピース　にんにく　しょうが　トマト セロリー　たまねぎ　にんじん　こまつな　キャベツ とうもろこし　りんご　グレープフルーツ	636 24.7 19.2 1.2
19	月	○	ご飯 《船橋産の新米》	鯖のみそ煮　ごま酢和え　豚汁　みかん	**船橋の旬の食材を食べて知る日** **船橋産の新米(こしひかり)**をみんなで味わいましょう。	ぎゅうにゅう　さば ぶたにく　とうふ　あぶらあげ	こめ　こめこ　さとう はるさめ　さといも あぶら　ごま	しょうが　こまつな　もやし　にんじん ごぼう　だいこん　ねぎ　こんにゃく しいたけ　みかん	619 28 21.1 1.6
20	火	○	ごまわかめご飯	肉じゃが　きゅうりの酢の物　りんご	じゃが芋には、野菜や果物に負けないぐらいたくさんのビタミンCがあります。	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく　やきふ(麸) こんぶ　わかめ	こめ　マロニー じゃがいも　さとう ごま　あぶら　ごまあぶら	きゅうり　グリンピース　しょうが たまねぎ　にんじん　しらたき しいたけ　りんご	629 24.6 19.5 1.2
21	水	○	ぶどうパン	豆と豆腐の花園焼き　ミネストローネ　オレンジ	花園焼きは、食材の上に花畑のように色とりどりの野菜をちりばめて焼いた料理です。	ぎゅにゅう　だいず　とうにゅう とうふ　いんげんまめ　ひよこまめ レンズまめ　ｳｨﾝﾅｰ　とりにく	ぶどうパン　こむぎこ　マカロニ あぶら　とうにゅうバター マヨネーズ(卵無)	グリンピース　キャベツ　こまつな たまねぎ　とうもろこし　ピーマン トマト　にんじん　オレンジ（ぶどう）	644 27.3 25.2 1.8
22	木	○	ご飯	麻婆生揚げ　春雨サラダ　パイナップル	春雨は、でんぷんから作られた、細く透明な麺です。緑豆という豆のデンプンからつくられます。	ぎゅうにゅう　ぶたにく ハム　ぶたレバー　レンズまめ だいず　なまあげ　くきわかめ	こめ　でんぷん　はるさめ さとう　あぶら　ごまあぶら	にんにく　しょうが　たまねぎ　ねぎ にんじん　たけのこ　にら　こまつな もやし　しいたけ　パイナップル	630 27.9 21.8 1.4
23	金	○	豆ご飯	ししゃものごま揚げ　きのこともやしの炒め物　芋煮汁　みかん	ししゃもは、骨や歯をつくるカルシウムが豊富です。よくかんで食べましょう。	ぎゅうにゅう　かつおぶし　ししゃも ぶたにく　とりにく　とうにゅう だいず　とうふ　なまあげ　ささげ	こめ　こむぎこ　ぱんこ さとう　さといも ごま　あぶら　ごまあぶら	えだまめ　グリンピース　こまつな　ごぼう しょうが　だいこん　にんじん　にんにく　ねぎ もやし　しめじ　こんにゃく　みかん	672 32.5 23.6 1.7
26	月	○	ご飯	鮭と生揚げのみそマヨチャンチャン焼き　道産子汁　みかん	チャンチャン焼きは、北海道の郷土料理です。鮭と味噌のうまみで野菜をたっぷり食べましょう。	ぎゅうにゅう　さけ　ぶたにく とうふ　こおりどうふ なまあげ　わかめ	こめ　じゃがいも さとう　あぶら マヨネーズ(卵無)	たまねぎ　キャベツ　にんじん　もやし とうもろこし　ねぎ　こまつな エリンギ　えのきたけ　みかん	608 26.3 22.2 1.5
27	火	○	ご飯	揚げ鶏レモンソース　千種和え　けんちん汁　グレープフルーツ	千種和えとは、いろいろな食材を使った和え物です。	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　あぶらあげ	こめ　でんぷん　はるさめ さといも　さとう　ごま あぶら　ごまあぶら	キャベツ　こまつな　とうもろこし　にんじん だいこん　ごぼう　ねぎ　もやし　こんにゃく レモン　グレープフルーツ	651 27.4 21.4 1.7
28	水	○	ご飯	具だくさん卵焼き　納豆和え　きのこ汁　オレンジ	納豆は、大豆を発酵させた食べ物です。丈夫な骨づくりに役立つとされているビタミンKが豊富です。	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく かつおぶし　たまご　なっとう とうふ　あぶらあげ　ひじき	こめ　じゃがいも あぶら	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　えだまめ　ねぎ こまつな　ｷｬﾍﾞﾂ　だいこん　えのきたけ　なめこ しいたけ　しめじ　たもぎたけ　こんにゃく　ｵﾚﾝｼﾞ	605 30.1 20.5 1.6
29	木	○	ご飯	魚(秋刀魚または鰯)の蒲焼き風　ごま磯香和え　さつま汁　みかん	千葉県でのさつま芋の栽培は、米の不作や食糧不足に備えて始まったといわれています。	ぎゅうにゅう　さんま ぶたにく　なまあげ　のり	こめ　こめこ　でんぷん さつまいも　さとう ごま　あぶら	こまつな　ごぼう　しょうが だいこん　にんじん　ねぎ　もやし こんにゃく　しいたけ　みかん	642 24.8 23.9 1.6
30	金	○	揚げパン （きなこ・ごまココア）	パンプキンクリームシチュー　ひじきのマリネ　りんご	かぼちゃは、夏に収穫できる野菜ですが、収穫後しばらくおいたほうが甘くてホクホクになります。	ぎゅうにゅう　とりにく　きなこ とうにゅう　こおりどうふ なまあげ　いんげんまめ　ひじき	パン　こめこ　じゃがいも さとう　ごま　あぶら ごまあぶら　とうにゅうバター	にんにく　たまねぎ　にんじん かぼちゃ　とうもろこし　こまつな もやし　ピーマン　しめじ　りんご	651 26.2 25.2 1.7

今月の目標
食べ物を大切にしよう（食品ロス削減月間）

＊食材は天候などにより変更になる場合がございますのでご了承ください。
＊献立表は主な材料を載せています。
〈献立表メール配信について〉
献立表につきましては紙媒体ではなく、メール配信し、ホームページに掲載させていただきます。