

2025年10月



よ て い こ ん だ て ひ ょ う
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	水	○	ごはん	しろみざかな　おうごんや　あ　どさんこじる 白身魚(バサ)の黄金焼き　ごま和え　道産子汁　オレンジ	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 なまあげ　わかめ	こめ　こめこ　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　えのき　オレンジ	616 27.2 21.9 1.5
2	木	○	わふう　ごはん 和風ツナご飯	とうふ　にく　からしあ　とうふ　しる 生揚げの肉みそがけ　辛子和え　豆腐のみそ汁　みかん	「とうふ(10/2)の日」なので、豆腐とその加工品がたくさん使われている献立です。	ぎゅうにゅう　ツナ(まぐろ) だいたず　とうふ　あぶらあげ ぶたにく　とりにく　わかめ	こめ　さとう　でんぱん ごま　ごまあぶら	しょうが　こまつな　だいこん グリーンピース　たけのこ　にんじん もやし　ねぎ　しいたけ　みかん	602 27.4 22.3 1.7
3	金	○	ごはん	さば　に　す　あ　とんじる 鯖のみそ煮　ごま酢和え　豚汁　りんご	鯖のあぐらには血液をサラサラにする成分が豊富です。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう　とうふ あぶらあげ　さま ぶたにく	こめ　さとう　はるさめ さといも　あぶら ごま　ごまあぶら	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　りんご　オレンジ	616 27.8 21.1 1.7
6	月	○	さつま芋ごはん	うずら　たあど　にんじん　いた　もの　はくまい　しる うずら卵入りつくね　ツナと人参の炒め物　白菜のみそ汁　みたらし白玉団子	今日は、十五夜(中秋の名月)です。うずら卵や団子は、丸のみせず、よくかんで食べましょう。	ぎゅうにゅう　だいたず　とうふ あぶらあげ　なまあげ　とりにく うずらたまご　わかめ	こめ　しらたまもち　でんぱん はるさめ　さつまいも　あぶら ごま　ごまあぶら	にんにく　にんじん　たまねぎ たけのこ　はくさい　こまつな しいたけ　えのきたけ	631 26.4 18.9 1.8
7	火	○	ごはん	さんま　しおやき　なつとうあ　しる　なし 秋刀魚の塩焼　納豆和え　もやしとコーンのみそ汁　梨	秋刀魚は秋が旬の魚です。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう　なまあげ なつとう　さんま　かつおがし ぶたにく　わかめ	こめ	キャベツ　こまつな　とうもろこし にんじん　もやし　ねぎ　なし	597 26.3 22.6 1.6
8	水	○	ごはん	キャベツマシカツ　し　きりぼしだいこん　あ　もの　しる ツナと切干大根の和え物　キャベツのみそ汁　グレープフルーツ	船橋の旬の食材を食べて知る日	ぎゅうにゅう　だいたず　なまあげ あぶらあげ　こおりとうふ ツナ(まぐろ)　ひじき　わかめ	こめ　こむぎこ　パンこ　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	612 25.2 19.7 1.3
9	木	○	ロールパン	とり　てりやき　コールドサラダ　クリームコンと豆乳のスープ　パインアップル	照焼チキンサンドをつくって食べてみましょう。	ぎゅうにゅう　とうにゅう こおりとうふ　とりにく	パン　こめこ　さとう　でんぱん あぶら　マヨネーズ(卵無)	キャベツ　こまつな　しょうが　たまねぎ とうもろこし　にんじん　パインアップル	593 30.1 21 2
10	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(カレー味)　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　ぶたばー　バーコン こおりとうふ　レンズまめ チーズ　ひよこめ　とりにく	こめ　でんぱん　じゃがいも さとう　あぶら　ごま	キャベツ　グリーンピース　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	621 29.2 19.2 1.8
14	火	○	むぎ　ごはん 麦ご飯	なまあ　きくらげ　ちゅうがあ　はくさい　とうふ いかと生揚げのフリット　木耳入り中華和え　白菜と豆腐のスープ　ルンヅ	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 ひよこめ　いか　ぶたにく とりにく　わかめ	こめ　おおむぎ でんぱん　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　オレンジ	632 25.8 18.6 1.7
15	水	○	ごはん	だいこん　なまあげ　にもの　あ 大根と生揚げの煮物　ごまみそ和え　りんご	船橋の旬の食材を食べて知る日	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ	こめ　ふ　はるさめ さとう　あぶら　ごま	グリーンピース　こんにゃく　こまつな だいこん　にんじん　もやし　しいたけ　りんご	617 25.9 21.2 1.1
16	木	○	ごはん	いわし　かばやき　ふう　いそか　あ　じる 鰯の蒲焼き風　ごま磯香和え　さつま汁　みかん	今年は、鰯がたくさん獲れています。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう　なまあげ いわし　ぶたにく　のり	こめ　こめこ　でんぱん さつまいも　さとう　あぶら	こまつな　ごぼう　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	633 27.6 20.8 1.9
17	金	○	ソフト麺・肉みそソース　バンサンスー　パインアップル		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　だいたず こおりとうふ　レンズまめ ぶたにく　ハム	ソフトめん　でんぱん 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　パインアップル	624 28.2 17.5 1.6
20	月	○	ごはん	あ　とり　ちぐさ　あ　いしかりじる 揚げ鶏レモンソース　千草和え　石狩汁　グレープフルーツ	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　とうふ なまあげ　さけ とりにく　わかめ	こめ　でんぱん　はるさめ 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 ねぎ　はくさい　もやし　えのきたけ レモン　グレープフルーツ	654 29.1 20.4 1.8
21	火	○	ごまわかめごはん	にく　じゃが　す　もの 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　こんぶ　わかめ	こめ　ふ　マロニー じゃがいも　さとう ごま　ごまあぶら	きゅうり　グリーンピース　しょうが たまねぎ　にんじん　しらたき しいたけ　りんご	609 22.8 18.1 1.2
22	水	○	セサミトースト	ポークビーンズ　ツナコーンサラダ　オレンジ	トーストのソースには、ごまがたっぷり入っています。セサミとはごまのことです。	ぎゅうにゅう　だいたず　なまあげ こおりとうふ　てぼうまめ ぶたにく　ツナ(まぐろ)	パン　チョコレートソース ごま　さとう じゃがいも　あぶら	キャベツ　こまつな　グリーンピース たまねぎ　とうもろこし　トマト　にんにく にんじん　オレンジ	642 29.4 24.2 1.5
23	木	○	ごはん	きりぼしだいこん　たまごやき　いも　きんぴら　はっばう　しる　かき ツナと切干大根の卵焼き　じゃが芋のカレー金平　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　じゃがいも　さとう ごま　あぶら　ごまあぶら	きりぼしだいこん　こまつな　ごぼう しょうが　にんじん　にんにく　ねぎ はくさい　ピーマン　こんにゃく　かき	617 26.1 20.7 1.2
24	金	○	ビーンズキーマカレーライス　ひじきのマリネ　オレンジ		ビーンズは英語で豆を意味します。今日のカレーには、豆がたくさん使われています。	ぎゅうにゅう　チーズ　だいたず ひよこめ　レンズまめ いんげんまめ　ぶたにく　チーズ	こめ　じゃがいも　さとう ごま　あぶら　ごまあぶら マーガリン	こまつな　しょうが　たまねぎ　とうもろこし トマト　にんじん　にんにく　ピーマン もやし　なし　オレンジ	653 24.2 20 1.5
27	月	○	ぶどうパン	とうふ　はなぞのや　ようふう 豆腐とじゃがいもの花園焼き　洋風わかめスープ　みかん	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。	ぎゅうにゅう　とうにゅう　とうふ いんげんまめ　レンズまめ ウインナー　とりにく　わかめ	ぶどうパン　こめこ　じゃがいも こめこマカロニ　あぶら マーガリン　マヨネーズ(卵無)	グリーンピース　キャベツ　こまつな たまねぎ　とうもろこし　ピーマン マッシュルーム　みかん　(ぶどう)	643 26.3 23.7 1.9
28	火	○	ごはん	だいこん　い　まーぼーあつあ　ちゅうか 大根入り麻婆厚揚げ　中華きゅうり　パインアップル	船橋の旬の食材を食べて知る日	ぎゅうにゅう　だいたず　なまあげ ぶたにく　ぶたレバー レンズまめ　こんぶ	こめ　でんぱん　さとう ごま　あぶら　ごまあぶら	きゅうり　こまつな　しょうが　たまねぎ だいこん　にんじん　にんにく　ねぎ にら　しいたけ　パインアップル	634 26.8 22.9 1.5
29	水	○	ごはん	ししゃも　あ　なまあげ　いもにじる ししゃものごま揚げ　生揚げのチャンプルー　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　とうにゅう とうふ　なまあげ　かつおがし ししゃも　ぶたにく	こめ　こむぎこ　ばんこ でんぱん　さとういも ごま　あぶら	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	656 30.1 22.9 1.7
30	木	○	ごはん	かんこくふう　やさい　はくさい 韓国風やきとり　野菜のナムル　白菜とわかめのスープ　オレンジ	10月のお誕生日給食 ナムルは、野菜や山菜、海藻などを使った韓国の和え物です。	ぎゅうにゅう　こおりとうふ ぶたにく　とりにく　わかめ	こめ　こめこ　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　にんじん　にんにく ねぎ　はくさい　もやし　オレンジ	583 27.3 19.2 1.6
31	金	○	ま　こ 混ぜ込みきのこピラフ	い　か　の　ア　ップ　ル　マリネ　こんさい　根菜のごまマサラ　まめ　かぼちゃ 豆と南瓜のスープ　グレープフルーツ	い　か　の　ア　ップ　ル　マリネ　には、旬の　りんご　を　すり　おろ　して　た　っ　ぷ　り　使　います。	ぎゅうにゅう　だいたず とうにゅう　いんげんまめ　いか ぶたにく　ベーコン　とりにく	こめ　こめこ　でんぱん さとう　ごま　あぶら マーガリン　マヨネーズ(卵無)	かぼちゃ　きりぼしだいこん　こまつな　ごぼう たまねぎ　にんじん　ピーマン　れんこん　しめじ マッシュルーム　こんにゃく　りんご　グレープフルーツ	686 28.6 23.5 1.8

今月の目標

いろいろな食べ物を味わおう。～好き嫌いなくなんでも食べよう～

*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。