



令和4年度

10月 予定献立表



☆ 今月の目標： バランスよく食べよう ☆

船橋市立坪井小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 献立の 目当て | エネルギーの もとになる 黄色のなかまの食品 | 体を作る もとになる 赤のなかまの食品 | 体の調子を整える もとになる 緑のなかまの食品 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|----|----|-----|-------------------|--------------------------------------|-------------------|--|--|--|-----------------------------------|
| | | 牛乳 | 主食 | 主菜・副菜・デザート | | | | | |
| 3 | 月 | ○ | 小麦ごはん | 豚肉と筍のハヤシライス ひよこ豆と海老のサラダ コーヒーゼリー | 新米 | 小麦胚芽 パター じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ひよこまめ 小麦胚芽 かんでん | たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリーンピース トマト レタス きゅうり キャベツ こまつな | 671kcal 24.0g 19.4g 1.9g |
| 4 | 火 | ○ | 小麦ごはん | 鱈の南蛮漬け ごま和え さつま汁 | 鱈の目 | 小麦胚芽 かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも | ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とりにく だいこん みそ | ねぎ こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう しいたけ | 648kcal 26.2g 21.5g 1.9g |
| 5 | 水 | ○ | ぶどうパン | ポテトのオムレツ かぶのサラダ 粒々コーンポタージュ オレンジ | 船橋産食材 きゅうり | ぶどうパン あぶら さとう おおむぎ こめこ じゃがいも | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいす チーズ ハム ベーコン とりにく | たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ きゅうり レタス キャベツ こまつな えのきたけ コーン オレンジ | 674kcal 25.3g 23.3g 2.1g |
| 6 | 木 | ○ | 小麦ごはん | 生揚げの甘辛焼き キャベツのおかか和え 芋煮汁 | 山形県の 郷土料理 | 小麦胚芽 あぶら かたくりこ さとう | ぎゅうにゅう なまあげ わかめ かつおぶし ぶたにく とうふ | こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう ねぎ しいたけ | 641kcal 27.9g 23.4g 1.7g |
| 7 | 金 | ○ | さつま芋と 栗のご飯 | 焼きししゃも 茎わかめの五色和え 貝だくさんな秋のみそ汁 オレンジ | 十三夜 (8日) | 小麦胚芽 さつまいも ごま あぶら さとう | ぎゅうにゅう ししゃも ツナ なまあげ みそ くわかめ | コーン もやし にんじん こまつな たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しめじ オレンジ | 642kcal 28.8g 22.2g 2.1g |
| 11 | 火 | ○ | ごはん | なすの肉みそ丼 春雨サラダ みかん | カロテン (10日:目の日) | 小麦胚芽 さとう かたくりこ はるさめ ごま | ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいす みそ ハム | にんじん なす たけのこ きゅうり こまつな もやし みかん | 637kcal 24.2g 20.3g 1.6g |
| 12 | 水 | ○ | コッペパン | ミートローフ ひじきと大豆のマリネ さつま芋のオレンジ煮 | バランスよく 食べよう | 小麦胚芽 あぶら さつまいも | ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう だいす スキムミルク みそ ひじき ハム | たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり こまつな | 646kcal 27.3g 20.6g 2.2g |
| 13 | 木 | ○ | 小麦ごはん | 生揚げの中華煮 切り干し大根のはりはりサラダ スイート豆ポテト | さつま芋の 目 | 小麦胚芽 あぶら さとう かたくりこ さつまいも パター | ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ ハム いんげんまめ | ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな きりほしだいこん きゅうり | 692kcal 25.1g 21.1g 2.0g |
| 14 | 金 | ○ | だいこんなめし 大根菜飯 | 鰹のさらさ揚げ 茎わかめのあえもの 高野豆腐の卵とじ | 減らそう 食品ロス | 小麦胚芽 かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう しらすほし くわかめ ハム こうやとうふ あぶらあげ たまご | だいこんのは こまつな にんじん きゅうり もやし たけのこ たまねぎ | 639kcal 32.2g 19.1g 2.1g |
| 17 | 月 | ○ | 雑穀ごはん | 鮭とかぶのクリーム煮 キャロット・ラペ りんご | りんご | 小麦胚芽 あぶら さとう かたくりこ さつまいも パター | ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく ひよこまめ チーズ ツナ | たまねぎ にんじん しめじ かつお きゅうり コーン りんご | 642kcal 23.1g 21.8g 1.4g |
| 18 | 火 | ○ | きのこ ピラフ | 揚げ魚のラタトゥイユソース あさり入マカロニカレースープ オレンジ | ラタトゥイユ | 小麦胚芽 あぶら こめこ マカロニ じゃがいも | ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく たら ひよこまめ ベーコン あさり | たまねぎ にんじん しいたけ しめじ マッシュルーム なす グリーンピース ピーマントマト ズッキーニ こまつな オレンジ | 640kcal 27.5g 20.7g 2.0g |
| 19 | 水 | ○ | ごはん(船橋産 米:粒すけ) | つくねのこんがり焼き 小松菜とツナの海苔和え 肉じゃが | 船橋産米を 食べよう | 小麦胚芽 かたくりこ こめこ あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいす たまご みそ ぶたにく ツナ のり | れんこん たけのこ あおじそ ねぎ にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし | 643kcal 29.8g 16.2g 2.1g |
| 20 | 木 | ○ | ごはん | 豆腐のオイスター炒め 胡瓜とかぶのピリ辛和え さつま芋のシナモン焼 | かぶ | 小麦胚芽 かたくりこ こめ さつまいも さとう | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく | にんじん たまねぎ こまつな いら しいたけ たけのこ かぶ きゅうり | 640kcal 23.5g 21.4g 1.9g |
| 21 | 金 | ○ | 小麦ごはん | 秋の実りのカレー 生揚げと小松菜のサラダ 柿 | 旬の味 かき | 小麦胚芽 あぶら こめこ パター さつまいも さとう ごま | ぎゅうにゅう 小麦胚芽 とりにく ベーコン ひよこまめ レンズまめ なまあげ わかめ ハム | たまねぎ にんじん しめじ なす マッシュルーム りんご えだまめ こまつな きゅうり パプリカ コーン かき | 679kcal 24.4g 22.1g 1.6g |
| 24 | 月 | ○ | あんかけ 焼きそば | あんかけ焼きそば(あん) スパイシー豆 フルーツポンチ | 豆を 食べよう | ちゅうかめん あぶら かたくりこ こめこ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく 小麦胚芽 だいす | しいたけ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな もも みかん パイン | 678kcal 26.8g 20.0g 1.9g |
| 25 | 火 | ○ | ごまごはん | とんかつ キャベツのかりかり梅和え 大根とじゃが芋のみそ汁 みかん | 運動会 がんばってね | 小麦胚芽 こめこ あぶら パンこ じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう しらすほし わかめ あぶらあげ みそ | キャベツ もやし にんじん うめづけ だいこん こまつな ねぎ しめじ みかん | 682kcal 24.5g 23.8g 2.1g |
| 26 | 水 | ○ | きな粉 揚げパン | チリ・コン・カーン ツナとわかめのサラダ オレンジ | きな粉 | コッペパン さとう あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン いんげんまめ だいす ツナ わかめ | たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゅうり キャベツ こまつな オレンジ | 684kcal 28.1g 23.3g 2.3g |
| 27 | 木 | ○ | ごはん | 鯖の香味焼き 海苔酢和え じゃが芋の旨煮 | あきさば 秋鯖 | 小麦胚芽 あぶら こめ じゃがいも | ぎゅうにゅう さば ツナ のり さつまあげ | こまつな コーン もやし にんじん たまねぎ さやいんげん | 647kcal 26.5g 21.3g 1.9g |
| 28 | 金 | ○ | 小麦ごはん | 麻婆豆腐丼 中華和え さつま芋のごま焼き | 豆腐 | 小麦胚芽 あぶら さとう かたくりこ さつまいも こめ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム スキムミルク | しいたけ たけのこ にんじん ねぎ いら きゅうり こまつな もやし コーン | 679kcal 24.5g 19.2g 2.2g |
| 31 | 月 | ○ | ソフトめん | ツナトマトソース よくばり秋の温野菜サラダ かぼちゃプリン | 秋野菜が たっぷり | ソフトめん あぶら さつまいも さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ レンズまめ チーズ わかめ だいす | にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト えだまめ キャベツ れんこん しめじ かぼちゃ | 712kcal 27.2g 20.7g 1.4g |

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。

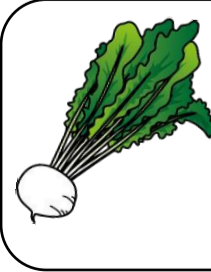
全20回

おしらせ



今月から、千葉県産米「ふさこがね」の新米を炊きます。
また、毎月1回、「船橋産米を食べようデー」を設け、船橋産の「粒すけ」または「コシヒカリ」を炊きます。
今月の「船橋産米を食べようデー」は19日(水)で「粒すけ」を炊きます。粒すけは、粒が大きく、冷めてもおいしい米です。

・18日(火)は、5年生は校外学習のため給食はありません。



今月の船橋産食材より かぶ

千葉県は全国一の無の産地です。船橋市では3月から5月と、9月から1月頃にたくさん収穫されます。

