



令和5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	献立名		献立の めあて	エネルギーの もとになる食品	からだづく 体を作る もとになる食品	からだ ちよし との 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		牛乳	主食					
2	月	○	ごはん	かす 秋茄子	こめ あぶら 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 だいず みそ ハム	にんじん なす だけのこ きゅうり こまつな もやし みかん	621kcal 25.4g 21.7g 1.6g
3	火	○	ぶどうパン	バランスよく 食べよう	ぶどうパン じゃがいも あぶら さとう ごま マカロニ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく チーズ ツナ だいず ひじき ベーコン レンズまめ とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ にんじん こまつな コーン マッシュルーム	659kcal 29.1g 25.8g 2.2g
4	水	○	いわし 鯛の ひつまぶしごはん	いわし 鯛の日	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう いわし のり とりにく ハム	ごぼう しいたけ にんじん だいこん だいこんのは ねぎ こまつな はくさい りんご	623kcal 24.4g 23.6g 2.0g
5	木	○	ごはん	かつお節	こめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう パター	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ かつおだし いんげんまめ	しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ はくさい こまつな きゅうり	646kcal 25.6g 20.2g 2.0g
6	金	○	あんかけ 焼きそば(麺)	カロテン (10日:目の日)	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ パター ごま しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび だいず あおのり	しいたけ にんじん だけのこ もやし はくさい こまつな もも みかん パイン	629kcal 25.6g 19.4g 1.7g
10	火	○	むぎ 小麦ごはん	まめ 豆	こめ むぎ こむぎこ あぶら ツナ わかめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ひよこまめ ツナ わかめ かんてん スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース トマト こまつな きゅうり キャベツ	621kcal 24.9g 19.0g 1.8g
11	水	○	だいこんなめし 大根菜飯	やまがたけん 山形県 芋煮	こめ ごま さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう しらすぼし なまあげ ハム くわかめ ぶたにく とうふ	だいこんのは こまつな にんじん きゅうり もやし ごぼう ねぎ しいたけ	632kcal 29.2g 25.3g 2.1g
12	木	○	コッペパン	だいず 大豆 ミート	コッペパン あぶら パンこ さつまいも さとう パター	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ひじき だいず ハム	たまねぎ にんじん グリンピース オレンジジュース きゅうり こまつな	620kcal 27.2g 20.9g 2.1g
13	金	○	さつまいも 枝豆のご飯	さつまいも の白	こめ さつまいも ごま かたくりこ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお ぶたにく みそ	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン こまつな はくさい えのきだけ しいたけ しめじ みかん	626kcal 28.4g 20.6g 2.1g
16	月	○	ごはん	おから 切干大根	こめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく おから とうふ みそ あぶらあげ だいず ツナ こんぶ のり あさり	たまねぎ ねぎ こまつな コーン もやし にんじん きりぼしだいこん ごぼう しいたけ	622kcal 27.1g 21.2g 2.1g
17	火	○	ごはん	さといも 里芋 だし昆布	こめ ごま あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう さば ハム とりにく さつまいも こんぶ	ねぎ こまつな もやし にんじん だけのこ ごぼう しいたけ れんこん さやいんげん	650kcal 28.1g 26.9g 1.9g
18	水	○	ごはん	かんづめ 缶詰	こめ さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう たまご とうふ ちりめんじゃこ とりにく くわかめ ハム さば なまあげ みそ	にんじん ねぎ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ だいこん しめじ みかん	624kcal 29.8g 22.8g 1.9g
19	木	○	ごはん (船橋産米)	ふなばはんまい 船橋産米 『粒すけ』	こめ かたくりこ ごま さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう みそ ぶたにく ツナ のり	れんこん だけのこ ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし	624kcal 28.6g 18.8g 1.9g
20	金	○	黒ごま トースト	ごま	しょうパン さとう パター ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ぶたにく チーズ わかめ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり コーン こまつな オレンジ	621kcal 25.6g 23.0g 2.1g
23	月	○	むぎ 小麦ごはん	しゅん あじ 旬の味 かき 柿	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう こむぎこ パター ごま	ぎゅうにゅう とりにく むきえび ベーコン ひよこまめ レンズまめ なまあげ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム なす りんご えだまめ こまつな きゅうり パプリカ コーン かき	6321kcal 24.2g 21.7g 1.6g
24	火	○	ごはん	しょうひまげん 消費期限 しょうみまげん 賞味期限	こめ かたくりこ ごま さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いわし みそ くわかめ ぶたにく こうやどうふ ハム あぶらあげ たまご	ねぎ コーン きゅうり にんじん もやし だけのこ たまねぎ こまつな	643kcal 29.8g 21.3g 2.0g
25	水	○	ソフト麺	あきやさい 秋野菜を 食べよう	ソフトめん あぶら こめこ パター さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず レンズまめ チーズ わかめ	にんじん たまねぎ トマト グリンピース マッシュルーム えだまめ キャベツ れんこん しめじ りんご	636kcal 27.1g 17.9g 1.9g
26	木	○	黒コッペパン	とうきょうわん 東京湾の 黒鯛	くろコッペパン かたくりこ あぶら さとう ごま パンこ	ぎゅうにゅう くらだい ハム ベーコン とりにく レンズまめ チーズ たまご	なし たまねぎ レモン かぶ にんじん きゅうり キャベツ こまつな コーン マッシュルーム	645kcal 31.9g 26.2g 2.0g
27	金	○	さつまいも 栗のご飯	じゅうさんや 十三夜	こめ さつまいも くり ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ くわかめ なまあげ みそ	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 みかん	621kcal 28.8g 22.3g 2.1g
30	月	○	ごまごはん	うんどうかい 運動会 がんばってね	こめ ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう あぶらあげ みそ	きゅうり もやし にんじん だいこん だいこんのは こまつな ねぎ しめじ オレンジ	635kcal 24.3g 23.6g 1.9g
31	火	○	ざっくく 雑穀ごはん	りんご	こめ むぎ こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく ベーコン ひよこまめ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ かぶ かぶのは こまつな レタス きゅうり りんご	621kcal 26.1g 22.9g 1.7g

お知らせ

- 3年生は、12日(木)は校外学習のため、給食がありません。
- 10月31日・11月1日の運動会に備えて、何でもバランスよくしっかり食べましょう。
- 10月は『食品ロス削減月間』です。どうしたら食品ロスを減らすことができるか、自分だったらどんな取り組みができるか、考えてみましょう。



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21回

＝船橋産食材情報＝

- 例年10月に船橋産食材として紹介していた、この時期入荷量の多い「だいこん、キャベツ、葱」ですが、猛暑の影響で入荷が少なくなっています。入荷の状況を八百屋さんやと相談しながら、給食を提供していきたいと思っております。
- 今月19日の船橋産米は、「粒すけ」を全校で味わいます。