

令和7年度 10月 予定献立表



船橋市立坪井小学校

☆ 今月の目標： バランスよく食べよう

日	曜日	献立名			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 ちょうし ととの 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	ひとくち 一口メモ	
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート						
1	水	○	むぎ はん 麦ご飯	さいきょう や はくさい しお こんぶ あ さわらの西京焼き 白菜の塩昆布和え ごま仕立ての豚汁 みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さわら えび しおこんぶ ぶたにく とうふ	はくさい きゅうり にんじん ごぼう ねぎ だいこん こまつな みかん	620kcal 28.6g 20.2g 1.8g		
2	木	○	いた 炒めそば	はっほうめん 八宝麺（あん） ツナとわかめのサラダ おさつチップ&ビーンズ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ツナ わかめ だいず	ねぎ しいたけ だけのこ にんじん キャベツ たまねぎ こまつな きゅうり	620kcal 31.1g 24.7g 2.1g		
3	金	○	いわし 鰯のひつまぶしご飯	きのことお豆のサラダ のっぺい汁 りんご	こめ でんぶん あぶら さんおんとう ごま さとう こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし いんげんまめ ひよこまめ ぶたにく あぶらあげ	しょうが こまつな キャベツ にんじん えのきだけ しめじ ごぼう しいたけ だいこん ねぎ りんご	620kcal 24.5g 22.0g 1.8g		
6	月	○	ごま はん 麦ご飯	とりにく や 鶏肉のみそ焼き こんにゃくの磯香和え お月見団子汁 ぶどう	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく さんおんとう しらたま さといも	ぎゅうにゅう とりにく みそ のり あぶらあげ	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ ぶどう	621kcal 24.2g 17.1g 1.8g		
7	火	○	ご はん 飯	なまあ や 生揚げのあまから焼き ふなばしさん だいこん あ もの 船橋産大根の和え物 肉じゃが	こめ ごま さとう ごまあぶら さんおんとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう のり いとけすり ハム なまあげ ぶたにく	もやし こまつな だいこん にんじん たまねぎ しいたけ さいいんげん	630kcal 27.9g 21.9g 2.0g	ふなばしさんしゅん しょうがい 「船橋産旬の食材を 食べて知る白」 大根	
8	水	○	むぎ はん 麦ご飯	ししゃものごま揚げ 小松菜のおろし和え さつま汁 オレンジ	こめ むぎ はくりきこ ごま あぶら こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう ししゃも みそ とりにく	もやし こまつな ねぎ なめこ にんじん だいこん しょうが ごぼう しいたけ オレンジ	621kcal 23.2g 20.0g 1.7g	ふなばしさんしゅん しょうがい 「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 大根・小松菜	
9	木	○	しらす はん ご飯	つくねのこんがり焼き 納豆和え けんちん汁 グレープフルーツ	こめ ごま でんぶん さんおんとう こんにゃく さといも あぶら	ぎゅうにゅう しらす みそ なっとう とりにく とうふ	だけのこ えだまめ しいたけ ねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ ごぼう グレープフルーツ	620kcal 29.2g 21.0g 1.8g		
10	金	○	のり 海苔ねぎ チーズトースト	とりにく 鶏肉のクリームシチュー ひじきのマリネ みかん	しょうパン じゃがいも こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり チーズ とりにく ベーコン だいず クリーム ひじき ツナ	ねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり こまつな キャベツ レモン みかん	637kcal 28.5g 25.2g 2.2g	ふなばしさんしゅん しょうがい 「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 ねぎ	
14	火	○	むぎ はん 麦ご飯	なまあ 生揚げのチリソース炒め 五色和え チーズポテト	こめ むぎ ごまあぶら さんおんとう でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ なまあげ チーズ ぶたにく くきわかめ	ねぎ しいたけ もやし キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ こまつな コーン パセリ	649kcal 29.8g 20.8g 1.9g		
15	水	○	ご はん 飯	かぼちゃ 南瓜のスコップコロッケ コーンサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮	こめ あぶら パンこ さとう じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう チーズ レンズまめ だいず ぶたにく ベーコン とりにく	かぼちゃ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン さいいんげん トマト	620kcal 25.4g 17.7g 1.7g	ふなばしさんしゅん しょうがい 「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 こめ（こしひかり）	
16	木	○	ご はん 飯	すぶた くき 酢豚 茎わかめの和え物 パイナップル	こめ でんぶん じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	もやし こまつな しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ きゅうり ビーマン パイナップル	620kcal 22.5g 19.2g 1.6g	ふなばしさんしゅん しょうがい 「船橋産旬の食材を 食べて知る白」 こめ（こしひかり）	
17	金	○	ゆかり はん ご飯	さば に 鯖のオレンジ煮 カミカミごぼうサラダ 呉汁 りんご	こめ さんおんとう エッグフリーマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう さば ツナ あぶらあげ とうふ だいず とうにゅう みそ	オレンジピューレー ごぼう きゅうり にんじん だいこん しめじ ねぎ ゆかり こまつな りんご	643kcal 29.6g 24.7g 1.6g	よくかんで食べよう 	
20	月	○	とうもろこし はん ご飯	この や お好み焼き チャーシューナムル かんこくふう 韓国風スープ オレンジ	こめ はくりきこ あぶら はるさめ ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうにゅう いとけすり あおのり たまご えび	コーン キャベツ ねぎ キムチ はくさい にんじん もやし こまつな オレンジ	620kcal 24.9g 15.9g 2.0g		
21	火	○	むぎ はん 麦ご飯	メルルーサのにんにくポン酢 おひたし うの花炒め りんご	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら さんおんとう さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう おから メルルーサ あぶらあげ ぶたにく	だいこん こまつな にんじん もやし ねぎ しいたけ グリーンピース りんご	620kcal 26.7g 19.0g 1.6g		
22	水	○	ご はん 飯	しせんどうふ きりぼし だいこん 四川豆腐 切干大根のサラダ ポテトのどらやき	こめ でんぶん あぶら さんおんとう さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム ひじき ツナ	しいたけ だけのこ にんじん ねぎ パセリ こまつな はくさい きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	630kcal 25.4g 22.4g 2.1g		
23	木	○	むぎ はん 麦ご飯	レバーとごぼうのみそ風味 ごま酢和え 根菜としめじの味噌汁	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう レバー みそ なまあげ	ごぼう しょうが かんぴょう こまつな にんじん もやし たまねぎ だいこん ねぎ しめじ	625kcal 24.5g 20.7g 1.8g		
24	金	○	ごま はん 麦ご飯	さば さんしょうや 鯖のねぎ山椒焼き きんぴら炒め かきたま汁 オレンジ	こめ むぎ ごま こんにゃく あぶら さんおんとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ たまご	ねぎ しょうが こまつな ごぼう れんこん にんじん ビーマン しいたけ たまねぎ だけのこ オレンジ	623kcal 29.0g 21.9g 1.9g	ふなばしさんしゅん しょうがい 「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 ねぎ	
27	月	○	むぎ はん 麦ご飯	あき みの 秋の実りのカレー じゃこサラダ かき	こめ むぎ あぶら さつまいも はくりきこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ チーズ ハム わかめ しらす	たまねぎ にんじん なす しめじ えだまめ マッシュルーム こまつな レタス きゅうり かき	620kcal 22.2g 18.8g 1.5g		
28	火	○	くろ 黒コッペパン	イカのアップルマリネ コールスローサラダ にんじん 人参ポタージュ オレンジ	コッペパン でんぶん あぶら さとう ごま さんおんとう バター はくりきこ	ぎゅうにゅう いか とりにく レンズまめ とうにゅう クリーム	りんご たまねぎ レモン キャベツ にんじん コーン きゅうり こまつな パセリ オレンジ	644kcal 27.3g 23.9g 2.0g		
29	水	○	ご はん 飯	みそカツ 辛子と和え とうにゅう い みそしる 豆乳入り味噌汁 ★運動会がんばろう！	こめ はくりきこ パンこ あぶら さんおんとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ とうふ	にんにく こまつな にんじん もやし キャベツ ねぎ	642kcal 25.9g 22.9g 2.1g	ふなばしさんしゅん しょうがい 「船橋産旬の食材を 食べて知る白」 こめ（こしひかり）	
30	木	○	ご はん 飯	ぎょうざ どん（貝） 中華コーンスープ さつまいもと大豆のカリント	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さんおんとう さつまいも こくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく レンズまめ しらす	しいたけ だけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ なら こまつな にんじん えのき コーン	658kcal 29.0g 16.7g 1.9g	よくかんで食べよう 	
31	金	○	☆☆「お誕生日献立」 10月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう☆☆							
			ソフト めん 麺	きのこととりにく 鶏肉のトマトソース ポテトサラダ かぼちゃプリン	ソフトめん じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム とうにゅうクリーム	たまねぎ しめじ コーン えのき マッシュルーム にんじん ビーマン トマト キャベツ きゅうり こまつな かぼちゃ	636kcal 24.8g 17.9g 2.0g		

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。