

令和8年度10月こんだてひょう									
今日の目標： バランスよく食べよう									
日	曜	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	からだの調子 を整える食品	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	木	○	むぎ 麦ご飯	あげ 揚げ鯖の大根おろしがけ おひたし うの花炒め オレンジ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ おから 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 オレンジ	627kcal 26.6g 21.7g 1.7g	うの花炒めは。おからを野菜と炒め煮したものです。
2	金	○	くろ 黒コッペパン	ほうれん ほうれん草とベーコンのキッシュ コールスローサラダ ABCスープ みかん	こくとう コッペパン あぶら バター さんおんとう マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とうにゅう クリーム たまご レンズまめ	たまねぎ ほうれんそう トマト キャベツ にんじん コーン きゅうり こまつな レモン マッシュルーム みかん	622kcal 26.0g 24.6g 2.2g	たっぷりのほうれん草でキッシュを作ります。
5	月	○	ごはん	あじ ななばんづ 鰯の南蛮漬 切り干し大根サラダ 根菜汁 オレンジ	こめ でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ハム ぶたにく なまあげ	ねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり ごぼう しいたけ だいこん こまつな オレンジ	620kcal 27.8g 19.1g 2.1g	切り干し大根には、カルシウムや食物繊維がたくさん含まれています。
6	火	○	ごはん	あんかけ 野菜バーグ 磯香和え 豚汁 りんご	こめ でんぶん パンこ ごま さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう のり ぶたにく なまあげ みそ	れんこん にんじん たまねぎ こまつ もやし ごぼう だいこん ねぎ りんご	624kcal 28.7g 21.5g 1.9g	ハンバーグに野菜をたくさん入れて、あんをかけます。
7	水	○	ライス	マンダリンチキン コーンサラダ ズッキーニのトマトスープ グレープフルーツ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ	にんにく しょうが オレンジ こまつな にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ズッキーニ トマト グレープフルーツ	623kcal 25.7g 19.3g 1.8g	船橋市の姉妹都市「ハイワード」のメニューです。甘酸っぱいチキンが人気です。
8	木	○	むぎ 麦ご飯	さわら さいきょうや 鯖の西京焼き 白菜の塩昆布和え 呉汁 みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ しおこんぶ あぶらあげ とうふ だいず とうにゅう	はくさい きゅうり にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな みかん	621kcal 31.0g 20.1g 1.8g	呉汁は、すりつぶした大豆を入れます。
9	金	○	ごはん	なまあ 生揚げのチリソース炒め ツナとわかめのサラダ チーズポテト	こめ 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 なまあげ ぶたにく ツナ わかめ チーズ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ パセリ キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ こまつな きゅうり	622kcal 28.2g 21.5g 2.0g	ほっくりと煮したじゃがいもにチーズをのせて焼きます。
13	火	○	むぎ 麦ご飯	さば ねぎさんしょう や 鯖の葱山椒焼き 納豆和え さつま汁 りんご	こめ むぎ ごま こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう さば なっとう いとけすり とりにく みそ	ねぎ しょうが にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう りんご	626kcal 29.8g 20.2g 1.7g	納豆にはカルシウムを吸収しやすくするビタミンKが含まれています。
14	水	○	ごはん	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 あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	しょうが にんにく しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ ピーマン もやし こまつな きゅうり パイナップル	620kcal 22.5g 19.2g 1.6g	茎わかめは、しっかり噛んで食べましょう。
15	木	○	いわし 鰯のひつまぶしご飯	きのこ お豆のサラダ のっぺい汁 オレンジ	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 ぶたにく ひよこまめ あぶらあげ	しょうが こまつな キャベツ にんじん えのき しめじ ごぼう しいたけ だいこん ねぎ オレンジ	622kcal 25.0g 20.3g 1.9g	きのこは食物繊維が豊富で、ヘルシーです。
16	金	○	のり 海苔の 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	620kcal 29.1g 23.8g 2.2g	のり海苔とチーズの相性はばっちり！
19	月	○	ごはん ★船橋産 粒すけ★	ししゃも 磯辺揚げ 小松菜のおろし和え 高野豆腐の卵とし りんご	こめ はくりきこ あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こうやどうふ あぶらあげ たまご	もやし こまつな にんじん だいこん だけのこ たまねぎ グリーンピース りんご	621kcal 25.7g 20.6g 1.9g	ししゃも、高野豆腐、小松菜でカルシウム強化メニューです。
20	火	○	めん ソフト麺	しろ たんたんめん ぐ 白ごま担々麺（具） ほうれん草のナムル 小松菜マフィン	ソフトめん ごま さとう ごまあぶら きょうりきこ あぶら グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ とうにゅう たまご	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ チンゲンツアイ きくらげ こまつな ほうれんそう	632kcal 26.7g 20.7g 2.2g	船橋産の小松菜を使用したマフィンです。
21	水	○	ごはん	しせんどうふ 四川豆腐 ごま和え 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 オリーブオイル じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ひじき ツナ	にんにく しょうが 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 もやし たまねぎ	620kcal 25.1g 21.8g 1.8g	しせんどうふ四川豆腐はピリッとした辛さが特徴です。
22	木	○	むぎ 麦ご飯	とんかつ 小松菜とコーンのおかか和え 大根ときのこの味噌汁	こめ むぎ はくりきこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いとけすり あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん えのき しめじ ねぎ	621kcal 24.7g 22.1g 1.8g	運動会メニュー！豚肉には疲労を回復するビタミンBが豊富です。
23	金	○	ライス	ハヤシライス（ルウ） 根菜ごまマヨサラダ ヨーグルト和え	こめ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ バター こんにゃく エッグフリーマヨネーズ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ クリーム みそ ヨーグルト	しょうが にんにく 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 ごぼう れんこん きゅうり こまつな パイン みかん もも	642kcal 21.9g 23.8g 1.7g	バターと小麦粉をじっくり炒めて、ハヤシライスのブラウンソースを作ります。
26	月	○	ごはん ★船橋産 コシヒカリ★	レバーとごぼうのみそ風味 中華ツナサラダ 豆乳スープ ぶどう	こめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ ぶたレバー ツナ とりにく いんげんまめ とうにゅう	ごぼう しょうが コーン にんじん こまつな キャベツ きゅうり ぶどう	624kcal 25.9g 17.5g 1.5g	鉄分と食物繊維たっぷりです。しっかり噛んで食べましょう。
27	火	○	とうもろこしご飯	さわら から や 鯖のピリ辛焼き ひじきの五目煮 味噌ちゃんこ オレンジ	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう さわら ひじき だいず さつまあげ ぶたにく なまあげ みそ	コーン ねぎ にんにく しょうが にんじん れんこん しいたけ さやいんげん たまねぎ キャベツ もやし えのき こまつな オレンジ	625kcal 33.1g 21.1g 2.2g	味噌ちゃんこは、豚肉やたっぷりの野菜を入れた鍋風料理です。相模原のちゃんこ鍋をアレンジしました。
28	水	○	ゆかりご飯	なまあ 生揚げのみそだれ焼き 辛子 和え 大根と豚肉の旨煮 かき ★船橋産旬の食材 大根★	こめ さんおんとう ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ ぶたにく こんぶ さつまあげ	ゆかり にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん しいたけ かき	624kcal 26.8g 21.3g 1.5g	大根に具材の味がしっかりとしみ込んだ煮物です。
29	木	○	ごま麦ご飯	さけ しお や 鮭の塩こうじ焼き 茎わかめのきんぴら だまこ汁 みかん	こめ むぎ ごま こめこうじ こんにゃく あぶら さんおんとう だまこ	ぎゅうにゅう さけ くきわかめ ぶたにく とりにく	にんじん れんこん ごぼう だいこん ねぎ まいたけ こまつな みかん	621kcal 30.5g 13.5g 1.6g	塩こうじで漬け込むとしっとりとなめらかに仕上がります。
30	金	○	★★★「お誕生日献立」10月生まれのお子さん、お誕生日おめでとう★★★						
			めん ソフト麺	きのこ とりにく 茸と鶏肉のトマトソース じゃこサラダ かぼちゃプリン	ソフトめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム とうにゅう クリーム わかめ しらす クリーム	たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム にんじん ピーマン にんにく トマト レタス きゅうり こまつな かぼちゃ	624kcal 26.4g 18.3g 1.6g	

※30日（金）は校外学習のため、1年生の給食はありません。

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。