

日	主食	牛乳	おかず	一言メモ	おもに熱や力のもとになる食品	おもに血や肉のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	14歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ご飯		八宝菜 パンパンジー スイートポテト	さつまいもがおいしい季節です。	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも パター	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりささみ わかめ みそ なまクリーム	しょうが にんにく ねぎ しいたけ だいこん もやし はくさい にんじん こまつな さくらげ きゅうり	645 kcal 23.8 g 20.8 g 1.7 g
2 金	赤飯 (ごま塩)		鶏肉の照り焼き ごま和え お祝いすまし汁 ぶどう食べ比べ	塚田小学校は 創立137周年です。	こめうるち米、もち米 ごま さとう あぶら さともい	ぎゅうにゅう ささげ とりにく ツナ わかめ とうふ なた	にんにく しょうが こねぎ こまつな にんじん もやし えのきたけ しいたけ だいのこ ねぎ きよほう ジャミンスカット	610 kcal 28.8 g 21.7 g 2.0 g
5 月	ビビンバ (ご飯)		トッポギ わかめスープ りんご	りんごがおいしい 季節です。色々な品種 の りんごを食べよう！	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま トッポギ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな だいのこ えのきたけ りんご	622 kcal 23.4 g 16.5 g 1.9 g
6 火	ご飯		かつおの香味ソース パリパリサラ ダ かぶのトロみしょうが汁	ふなばし産の旬の食材を 食べて知る日 10月 かつ かぶ	こめ でんぶん ごま あぶら さとう ごま ちゅうかめん	ぎゅうにゅう かつお ツナ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ こまつな にんじん レタス とうもろこし かぶ かぶは	610 kcal 28.7 g 19.0 g 1.9 g
7 水	ご飯		ささみ天ぷら 切干大根入りサラダ ダ 更紗汁 花みかん	更紗汁は どこの県の郷土料理 でしょう。	こめ こめこ でんぶん さとう エッグフリーマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう とりささみ わかめ とりにく ちくわ かまぼこ とうふ みそ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん レタス トマト とうもろこし こまつな たまねぎ レモン ねぎ だいのこ みかん	615 kcal 26.6 g 17.1 g 1.6 g
8 木	ご飯		和風ハンバーグ コールスローサラ ダ 筍のみそ汁 花みかん	和風ハンバーグには、 れんこんをすりおろし て 入れていきます	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいす おから みそ わかめ あぶらあげ とうふ	れんこん しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ だいのこ だいこん こまつな みかん	629 kcal 26.0 g 22.7 g 1.9 g
9 金	ナン		ドライカレー 目にA野菜ソテー ブルーベリー米粉マフィン	10月10日は 「目の愛護デー」 です。	ナン あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう レンズまめ だいす あぶら ツナ ぶたにく ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン こまつな ブロッコリー もやし とうもろこし ブルーベリー	631 kcal 29.8 g 17.4 g 1.8 g
13 火	黒糖 コッペパン		マンダリンチキン 粉ふき手 ラタトゥイユ りんご	ふなばしとハイワードが 姉妹都市になって 40周年です。	コッペパン でんぶん こめこ あぶら さとう じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいすミート	しょうが にんにく オレンジ たまねぎ こまつな あかピーマン きびまん スクッキー なす トマト パセリ りんご	633 kcal 24.5 g 21.3 g 2.0 g
14 水	ご飯		ししゃもの南蛮漬 ツナ和え 肉じゃが りんご	ふなばし産の旬の食材を 食べて知る日 10月 ねぎ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ ぶたにく	ねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ さいいんげん りんご	635 kcal 25.9 g 18.0 g 2.0 g
15 木	チリピーズ ライス		キャベツとこんにゃくのサラダ りんご	チリピーズは ハイワードでよく食べ られている料理です。	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう しいらびんまめ だいす ぶたにく ベーコン ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ こまつな りんご	611 kcal 21.3 g 20.7 g 1.4 g
16 金	セルフおにぎり (ご飯・海苔)		おにぎりの具(おかか・ツナマヨ) 大豆サラダ かむかむ煮干し 玉ねぎのみそ汁	10月16日は 「世界食糧デー」 です。	こめ エッグフリーマヨネーズ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう のり かつおぶし ツナ だいす かたくりわし あぶらあげ わかめ みそ こんぶ	たまねぎ にんじん きゅうり トマト キャベツ こまつな	622 kcal 25.5 g 21.7 g 1.9 g
19 月	二色揚げパン (ツナ・イッ)		焼肉サラダ りんご 米粉マカロニスープ	うんどうかい れんしょう 運動会の練習を 紅白の揚げパンで 応援します！	コッペパン さとう グラニューとう あぶら ごまあぶら ごま こめマカロニ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが キャベツ にんじん サニーレタス こまつな マッシュルーム たまねぎ はくさい とうもろこし りんご	628 kcal 20.2 g 20.0 g 1.9 g
20 火	わかめご飯 3年5組のみなさん ありがとうございました。		竹輪の二色揚げ(カレー・海苔) きゅうりと沢庵のかむかむ和え かきたま汁 りんご	たけのこ、おひさまの 名前 名前からついたと いわれています。	こめ こめこ でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ あおろ かつおぶし とりにく とうふ たまご	きゅうり にんじん だいこん しょうが しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな りんご	608 kcal 24.9 g 16.8 g 2.0 g
21 水	とろっとおいしい ねぎ塩豚丼		キムチ炒め みかんゼリー	ねぎ塩豚丼 おいさを上手に 表現してくれました。	こめ ごまあぶら さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かんてん	しょうが ねぎ たまねぎ こまつな にんじん にんにく レモン もやし いら はくさい みかん	622 kcal 20.0 g 19.3 g 1.9 g
22 木	栗おこわ		鱈の焼き漬 豚肉とだいこんのみそ煮 大豆のかむかむ抹茶きな粉	じゅうさん夜は、 「くわいげつ 「菓名月」とも よばれます。	こめ(うるち米、もち米) くり さとう ごま こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう すずき ぶたにく なまあげ みそ いりだいす きなこ	しめじ にんじん ごぼう しょうが だいこん こまつな しいたけ はねぎ	628 kcal 32.2 g 19.7 g 1.8 g
23 金	ドリア		コーンとキャベツのサラダ ジュリエヌスープ オレンジ	ドリアは、日本で うまれた料理です。	こめ パター あぶら ごむぎ パンこ さとう	ぎゅうにゅう だいすミート チーズ ツナ ぶたにく ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし レタス レモン にんにく こまつな パセリ オレンジ	604 kcal 22.3 g 21.0 g 2.0 g
26 月	ご飯 (だしがらふりかけ)		鶏肉のレモン煮 おかか和え だいこんのみそ汁 りんご	もったいない運動 だしを取ったかつお節 を 醤油にまよ	こめ ごま でんぶん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ こんぶ	しそ しょうが にんにく レモン こまつな にんじん もやし はくさい だいこん キャベツ りんご	620 kcal 23.8 g 22.9 g 1.8 g
27 火	食パン (イッジャム)		豆腐のサラダ ポトフ パンの耳ラスク	いつもは使わない パンの耳を使って ラスクを作ります。	しょくパン パター ごまあぶら さとう ごま じゃがいも グラニューとう	ぎゅうにゅう とうふ のり ぶたにく	いちご にんじん レタス こまつな キャベツ とうもろこし ねぎ たまねぎ れんこん さいいんげん かぶ かぶは	613 kcal 22.9 g 22.9 g 1.9 g
28 水	ご飯		たまご焼き のっぺい汁 ブロッコリーのごまマヨ和え りん ご	食品ロスを減らすため あぶら でんぶん ごま こんにゃく エッグフリーマヨネーズ さともい	こめ さとう あぶら でんぶん ごま こんにゃく エッグフリーマヨネーズ さともい	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ツナ ぶたにく	にんじん だいのこ たまねぎ ブロッコリー とうもろこし しょうが ごぼう しいたけ だいこん こまつな ねぎ りんご	623 kcal 26.8 g 21.6 g 1.9 g
29 木	チキンピラフ		ポークソテー 南瓜入りスープ 防災備蓄クラッカーのチョコサンド	「ローリングストッ ク」 をした防災備蓄品を 使います	こめ あぶら でんぶん さとう ミルクチョコレート クラッカー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな かぼちゃ とうもろこし マッシュルーム キャベツ	636 kcal 22.8 g 23.2 g 1.9 g
30 金	船橋漁港水揚げ 黒鯛の鯛めし		さつま芋と鶏肉のレモンソース 海苔酢和え ぶどう 黒鯛のあら汁みそ仕立て	黒鯛は、身だけでなく あらまでおいしく 活用できます。	こめ さつまいも あぶら こめこ でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう くらだい とりにく のり なまあげ	レモン にんにく しょうが だいこん こまつな きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ぶどう	631 kcal 23.9 g 19.5 g 1.7 g

* 食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価（エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は4年生のものです。