



10がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和7年10月

今月の食育目標

バランスよく食べよう

船橋市立塚田小学校

22回

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	I類たんぱく質脂質食塩相当量
1 水	ご飯		さんまの塩焼き・すだち添え おかか和え 八宝みそ汁	旬のさんまに すだちをしぼって 食べましょう。	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	すだち こまつな にんじん もやし はくさい だいこん ごぼう	616 kcal 27.5 g 25.1 g 1.8 g
2 木	ご飯		麻婆豆腐 ビーフンソテー 桃ゼリー	10月2日は 「豆腐の日」です。	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぶん ビーフン	ぎゅうにゅう とうふ とりこく だいず みそ かんてん	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ にら たまねぎ キャベツ もやし もも	631 kcal 23.5 g 16.5 g 1.8 g
3 金	赤飯 (こま塩)		松風焼き こまつなえのきサラダ お祝いすまし汁 ぶどう	塚田小学校は 創立136周年です。	こめ (うるち米・もち米) こま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ささげ とりこく とうふ だいず みそ のり わかめ なるこ	しょうが ねぎ こまつな えのきだけ いたもつば だけのこ にんじん だいこん ぶどう	619 kcal 39.4 g 21.0 g 1.8 g
6 月	里芋 ご飯		ソイの香味焼き かぼちゃのみそ汁 お月見団子	今日は十五夜です。 きれいな月が 見られるといいです	こめ さといも こんにやく さとう こまあぶら こま しらたまこ さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりこく ソイ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん しいたけ こまつな しょうが ねぎ かぼちゃ だいこん	622 kcal 27.6 g 19.7 g 1.9 g
7 火	ご飯		鶏肉のレモンステーキ風 かぶの浅漬け ヒカド 牛乳かん きな粉かけ	ヒカドとは どこの菓の 郷土料理でしょう。	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりこく まぐろ なまあげ かんてん なまクリーム きなこ	たまねぎ にんにく レモン かぶ かぶのは きゅうり しょうが だいこん にんじん こまつな しいたけ はねぎ	625 kcal 25.6 g 21.1 g 1.9 g
8 水	ピザ トースト		マセドニアポテト チンゲン菜のスープ りんご	10月8日は、 「寒露」です。	しょうパン パター あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ツナ とうふ	たまねぎ マッシュルーム にんにく あおピーマン にんじん きゅうり レタス はくさい とうもろこし チンゲンサイ りんご	610 kcal 24.2 g 22.2 g 2.0 g
9 木	船橋産野菜 たっぷりビビンバ		大学芋 わかめスープ	船橋で育った 野菜をビビンバで 食べましょう。	こめ あぶら さとう こまあぶら こま さつまいも くろざとう	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 もやし こまつな だいこん えのきだけ	621 kcal 22.6 g 18.7 g 1.7 g
10 金	ご飯		生揚げの肉みそかけ 目にA 野菜炒め どっち向き？汁	10月10日は 「目の愛護デー」 です。	こめ さとう こまあぶら あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう なまあげ とりこく みそ ベーコン ちくわ わかめ	たまねぎ ねぎ にんじん だけのこ にんにく しょうが ブロッコリー こまつな もやし だいこん	616 kcal 28.6 g 22.7 g 1.9 g
14 火	コッパン		メルルーサのマヨ焼き スタースープ 宇宙ゼリー	メルルーサは海の どのあたりに 住んでいるでしょう？	コッパン あぶら エッグフリーマヨネーズ こめ コカロニ さとう でんぶん タピオカ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン ぶたにく かんてん	たまねぎ とうもろこし にんじん マッシュルーム はくさい こまつな ぶどう	616 kcal 30.1 g 18.1 g 1.9 g
15 水	ご飯		れんこんハンバーグきのこソース 磯香和え キムチみそ汁	10月15日は 「きのこの日」です。	こめ こまあぶら さとう あぶら でんぶん こんにやく さいとも	ぎゅうにゅう とりこく とうふ あぶら ぶたにく みそ あぶらあげ	れんこん しょうが たまねぎ ぶなしめじ えのきだけ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	611 kcal 27.6 g 21.5 g 2.0 g
16 木	船橋産 つぶ 粒すけ		船橋カレー グリーンサラダ 防災備蓄クラッカーのチョコサンド	10月16日は 「世界食糧デー」 です。	こめ あぶら じゃがいも さとう こめ クラッカー ミルクチョコレート	ぎゅうにゅう このしろ とりこく なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな きゅうり レタス レモン	645 kcal 20.4 g 22.1 g 1.9 g
17 金	ご飯		レバーのフライ きゅうりの土佐和 え すまし汁 オレンジ	レバーには成長期に 不足しがちな栄養が たくさん入っています	こめ でんぶん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたレバー だいず かつおぶし わかめ	しょうが にんにく きゅうり こまつな にんじん だいこん だけのこ オレンジ	618 kcal 26.9 g 19.6 g 1.6 g
20 月	豆乳担々麺 (麺・汁)		だいこんのサラダ 紅白ゼリーポンチ	船橋産の旬の食材を 食べ知る日 10月 矢張り	ちゅうかめん さとう こまあぶら あぶら ねりこま すりこま オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう ツナ みそ	にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし えのきだけ だいこん レタス キャベツ こまつな たまねぎ いちご みかん	615 kcal 22.1 g 24.1 g 1.7 g
21 火	わかめご飯		竹輪の二色揚げ みそドレサラダ かきたま汁	全部で290本の 竹輪を使って 二色揚げを作ります。	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ あおのり ベーコン みそ とりこく とうふ たまこ	こまつな トマト キャベツ しいたけ えのきだけ だいこん にんじん ねぎ	619 kcal 22.7 g 21.2 g 1.9 g
22 水	ねぎ塩豚丼		ゴマころきゅうり(2-2命名) シャリシャリ豆太郎(6-1命名)	新しい名前になって はじめるので登場です！	こめ こまあぶら こま でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな にんにく レモン きゅうり	620 kcal 24.3 g 23.7 g 1.7 g
23 木	船橋産 こしひかり		鮭と里芋のおろし煮 キャベツのごまサラダ きのことのみそ汁	いし しんちく 今、旬を迎える 食べ物はどんなもの？	こめ でんぶん さいとも あぶら だいず こまあぶら さとう こま	ぎゅうにゅう さけ だいず ツナ なまあげ わかめ みそ	しょうが にんにく だいこん キャベツ にんじん こまつな ぶなしめじ えのきだけ しいたけ	616 kcal 27.9 g 19.1 g 1.8 g
24 金	キャロット ライス・ホワイト ソースかけ		ツナとコーンのサラダ 花みかん	ホワイトソースを 時間をかけて 鍋で煮込んで作ります。	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう レンズまめ とりこく わかめ ツナ	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ こまつな レタス キャベツ とうもろこし みかん	615 kcal 19.8 g 20.7 g 1.8 g
27 月	ご飯		底なシ〜カの香味揚げ しわとり梅干しの和え物 豚汁 チャレンジジュースゼリー	★読書 週間★ ふしぎ駄菓子屋 銭天竺	こめ さとう でんぶん あぶら こま こんにやく さいとも	ぎゅうにゅう いか かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かんてん	しょうが にんにく きゅうり だいこん にんじん うめ ごぼう こまつな ねぎ オレンジ	615 kcal 28.4 g 17.2 g 2.0 g
28 火	ノシシも大好き おにぎり (のり・おにぎり2つ)		おいしい金メダル☆卵焼き 金平ごぼう ソロリは好きかな？きつね汁	★読書 週間★ かいけつソロリ	こめ ながいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく こま	ぎゅうにゅう のり たまご チーズ ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん ねぎ ごぼう あかピーマン あおピーマン しいたけ だいこん こまつな	616 kcal 25.6 g 22.2 g 2.0 g
29 水	ご飯		すき焼き風煮 花みかん 納豆とじゃがいもの和え物	船橋産の旬の食材を 食べ知る日 10月 ねぎ	こめ あぶら しらたき さとう くろざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ なつとう かつおぶし	しょうが しいたけ にんじん ねぎ はくさい こまつな キャベツ みかん	620 kcal 27.3 g 19.9 g 1.7 g
30 木	さつまいも ご飯		いわしのから揚げ 白玉汁 白菜の酢じょうゆ漬け りんご	食品ロスを減らすため に 給食室でしていること	こめ さつまいも さとう こめこ でんぶん あぶら こまあぶら さいとも しらたまも	ぎゅうにゅう だいず いわし みそ	ぶなしめじ しょうが にんにく はくさい にんじん いたもつば だいこん こまつな りんご	612 kcal 22.8 g 19.1 g 2.0 g
31 金	黒とピンクな 二色揚げパン		スイートパンプキンサラダ 魔女の真ッ赤なスープ	ハロウィンで イメージする色は 何色ですか？	コッパン さとう あぶら さつまいも こま じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン	かぼちゃ レモン にんにく たまねぎ にんじん トマト ビート こまつな	631 kcal 19.6 g 20.8 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。