

10月 よていこんだてひょう



船橋産旬の食材を食べて知る日 10月の食材 大根、きゃべつ、小松菜、ねぎ、かぶ、米、スズキ

今月の食育目標：あじわって食べよう

給食数21回

船橋市立若松小学校

令和7年度

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる たべもの	熱や力の元になる たべもの	体の調子を整える たべもの	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	黒糖コッパン	○	じゃがいもとアンチョビのグラタン グリーンサラダ きのこお豆のスープ りんご	牛乳、アンチョビ、生クリーム、 チーズ、ハム、鶏肉、レンズまめ	黒糖コッパン、じゃがいも、サ ラダ油、バター、さとう、オリーブ 油	玉葱、キャベツ、きゅうり、レタス、レ モン、エリンギ、しめじ、えのき、マッ シュルーム、にんじん、こまつな、ス ズキ、りんご	606 kcal 21.5 g 24.7 g 2.2 g
2木	ごはん	○	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 れんこんとごぼうの素揚げの塩味 豚しゃぶサラダ オレンジ	牛乳、豆腐、豚肉、豆みそ、あおのり	米、サラダ油、さとう、でんぷん、こ ま油	にんにく、しょうがにら、ごぼう、れん こん、こまつな、もやし、レモン、玉 葱、オレンジ	642 kcal 25.2 g 25.5 g 2.0 g
3金	船橋漁港水揚げ 黒鯛の鯛飯	○	レバーとポテのレモンソース和え 油揚げとよやしの甘酢和え 黒鯛のアラ汁みそ仕立て みかん	牛乳、くろだ、豚しゃぶ、油揚げ、 豆腐、わかめ	米、じゃがいも、でんぷん、サラダ 油、さとう	レモン、しょうが、こまつな、もやし、 きゅうり、にんじん、キャベツ、玉葱、 ねぎ、みかん	623 kcal 28.5 g 21.4 g 2.0 g
6月	ごはん	○	さばの塩焼き 小松菜のおかか和え サラダ仕上げ用 すりこま 芋の汁 お月見だんご (きなこ)	牛乳、さば文化干し、かつお節、鶏 肉、豆腐、きな粉	米、サラダ油、さとう、白すりこま、 さといも、こんにゃく、白玉もち、 きび砂糖	レモン、こまつな、もやし、ごぼう、に んじん、だいこん、しめじ、ねぎ	644 kcal 27.4 g 26.1 g 1.9 g
7火	テーブルロール	○	チーズ チキンとポテのクラッカー焼き かぶのスープ オレンジ	牛乳、チーズ、鶏肉、ベーコン、レ ンズまめ	テーブルロール、じゃがいも、サ ラダ油、クラッカー	にんにく、にんじん、玉葱、ブロッコ リー、かぶ、キャベツ、スズキ、マッ シュルーム、セロリ、オレンジ	635 kcal 27.5 g 26.4 g 2.0 g
8水	ごはん	○	焼きさんま 大根おろし はるなめ 春雨の和えもの じゃがいもと油麩のうま煮 りんご	牛乳、さんま、ハム、鶏肉、生揚げ	米、サラダ油、はるなめ、さとう、 じゃがいも、油ふ	レモン、だいこん、にんじん、もやし、 きゅうり、玉葱、干しいだけ、りんご	682 kcal 27.4 g 28.2 g 1.9 g
9木	あずき 小豆ごはん	○	きびなごのから揚げ 小松菜の海苔酢和え さらまじる 更紗汁 みかん	牛乳、ささげ、きびなご、のり、豆腐、 かまぼこ、ちくわ	米、でんぷん、サラダ油、さとう	こまつな、もやし、こねぎ、だいこん、 玉葱、みかん	600 kcal 22.8 g 21.5 g 1.9 g
10金	カレーライス	○	小松菜とよやしのこま酢和え みかん	牛乳、豚肉、油揚げ	米、牛脂、サラダ油、さとう小麦粉、 バター、すりこま	玉葱、にんにく、しょうがにんじん、マ ッシュルーム、セロリ、こまつな、も やし、みかん	634 kcal 20.0 g 24.6 g 1.9 g
14火	ビビンバ 仕上げ用いりこま	○	かぼちゃのきなことまぶし トックのスープ りんご	牛乳、豚肉、きな粉、鶏肉、生揚げ	米、サラダ油、さとう、いりこま、き び砂糖、トック、こま油	にんにく、はくさい、キムチ、ぜんまい、 にんじん、もやし、こまつな、かぼ ちゃ、だいこん、ねぎ、りんご	626 kcal 22.0 g 25.2 g 1.7 g
15水	ごはん	○	スズキのフライ 小松菜としめじのおかか和え あもろのし 和え物仕上げ用 すりこま もすくスープ オレンジ	牛乳、スズキ、鶏肉、もすく、生揚げ	米、小麦粉、パン粉、サラダ油、こま 油、さとう、すりこま	レモン、こまつな、もやし、しめじ、に んじん、干しいだけ、はくさい、橙 レンジ	600 kcal 26.7 g 20.5 g 1.7 g
16木	ごはん	○	コンシロのさんが焼き もやしときゅうりの甘酢和え 大豆と揚げボールの煮物 みかん	牛乳、このしろ、鶏肉、油揚げ、大豆、 さつま揚げ	米、パン粉、さとう、サラダ油、こん にゃく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、 きゅうり、ごぼう、にんじん、みかん	667 kcal 29.9 g 23.6 g 2.0 g
17金	もち麦ごはん	○	ゆーりんご 油淋鶏 (揚げどりのねぎソースがけ) 油揚げとよやしの甘酢サラダ サラダ仕上げ用 すりこま 中華コーンスープ りんご	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐	米、もち麦、米粉、でんぷん、サラダ 油、こま油、さとう、すりこま	ねぎ、しょうが、にんにく、こまつな、 もやし、きゅうり、にんじん、玉葱、 クリームコーン缶、ほうれんそう、 りんご	662 kcal 24.9 g 25.5 g 1.8 g
20月	ふなばしんつぶ 船橋産粒すけのご飯 セルフおにぎり	○	さけ しおや 鮭の塩焼き 小松菜とえのきの海苔酢和え 大根とさつまいものみそ汁 みかん	牛乳、さけ、焼きのり、生揚げ、かつ お節	米、サラダ油、さとう、さつまいも	レモン、こまつな、もやし、えのき、 だいこん、みかん	602 kcal 27.4 g 19.8 g 1.9 g
21火	食パン 手作りりんごジャム	○	キャベツとわかめのサラダ チキンと豆のトマト煮こみオレガノ風味	牛乳、ツナ缶、わかめ、大豆、鶏肉	食パン、グラニュー糖、サラダ油、 さとう	りんご、レモン、きゅうり、にんじん、 キャベツ、こまつな、玉葱、にんにく、 セロリ、トマト缶	614 kcal 25.6 g 23.3 g 1.9 g
22水	ごはん	○	スズキの玉ねぎソースがけ かぶの浅漬け 豚汁 オレンジ	牛乳、スズキ、塩昆布、豚肉、生揚げ	米、米粉、でんぷん、サラダ油、さ とう	レモン、玉葱、かぶ、きゅうり、にん じん、こまつな、だいこん、ごぼう、 ねぎ、オレンジ	600 kcal 26.2 g 21.5 g 1.8 g
23木	ごはん	○	とうがんと白菜の炒めもの 春雨サラダ ひょうろふがん 兵糧丸	牛乳、鶏肉、生揚げ、寒天、きんかめ、 ハム、きな粉	米、サラダ油、こま油、さとう、はる なめ、小麦粉、白玉粉、米粉、きび 砂糖	にんにく、とうがんと、はくさい、こ まつな、にんじん、もやし、きゅう り	612 kcal 21.0 g 19.4 g 1.6 g
24金	ごはん	○	みそカツ キャベツのツナサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 みかん	牛乳、鶏肉、豆みそ、かつお節、きん かめ、ツナ缶、豆腐	米、小麦粉、パン粉、サラダ油、さ とう	きゅうり、キャベツ、にんじん、レ モン、玉葱、こまつな、だいこん、 ねぎ、みかん	618 kcal 27.2 g 19.2 g 1.8 g
28火	ごはん	○	なまめ 生揚げのピリ辛煮こみ 小松菜のサラダ グレープフルーツ	牛乳、生揚げ、豚肉、ハム	米、サラダ油、さとう、でんぷん、こ ま油	にんにく、しょうが、干しいだけ、に んじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、 きゅうり、もやし、レモン、グレー プフルーツ	601 kcal 23.5 g 23.5 g 1.5 g
29水	ごはん	○	しらすとねぎのたまご焼き たくあん入り納豆和え 星芋のみそ汁 みかん	牛乳、たまご、豆腐、しらす、納豆、 かつお節、油揚げ、米みそ	米、さとう、サラダ油、さといも	ねぎ、たくあん、こまつな、キャベツ、 だいこん、にんじん、えのき、みかん	600 kcal 27.5 g 20.3 g 2.0 g
30木	青大豆ごはん	○	かたくちいわしのからあげ かぶのサラダ みそ仕立てのけんちん汁 お月見だんご (みたらしあん)	牛乳、わかめ、青大豆、かたくちい わし、ハム、油揚げ、豆腐、みそ、寒 天	米、米粉、サラダ油、さとう、こんに ゃく、こま油、白玉もち	かぶ、こまつな、きゅうり、キャベツ、 玉葱、ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ	631 kcal 21.5 g 23.8 g 1.9 g
31金	ガーリックライス	○	かぼちゃのスープ ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳、ベーコン、レンズまめ、ひじ き、ハム、ヨーグルト	米、オリーブ油、サラダ油、さとう	にんにく、パセリ、かぼちゃ、玉葱、 にんじん、セロリ、きゅうり、えだま め	602 kcal 19.3 g 18.5 g 1.8 g

◆食材入荷の都合により、献立を変更することがあります。◆栄養価は4年生のものです。

◆給食当番の児童は、週末に白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、縫いをお願いします。