

令和7年度 10 月 予 定 献 立 表 ☆バランスよく食べよう☆

船橋市立八木が谷北小学校

日	曜 日	牛 乳	献 立 名		体を作る仲間	熱や力の元になる仲間	体の調子を整える仲間	エネルギー・ たんぱく質・ 脂質 食塩相当量
			主 食	お か す め い				
1	水	○	ピザドッグ	豆入りの塩チップス コロコロきゅうり 野菜スープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー レンズまめ チーズ だいず あおのり パーコン	パン あぶら さとう さつまいも じゃがいも ごま オリーブオイル	にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ こまつな にんじん オレンジ	602kcal 25.6g 25.4g 2.1g
2	木	○	しらすとわかめのご飯	蒸ししゅうまい 春雨サラダ 白菜と生揚げのスープ パナナ	ぎゅうにゅう しらす わかめ ふたにく だいず ハム なまあげ とりにく	こめ ごまあぶら さとう でんぶん こめこのかわ こめこ はるさめ ごま ラーゆ あぶら	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん ししじけ キャベツ きゅうり こまつな もやし えのき チンゲンサイ はくさい パナナ	611kcal 26.1g 17.8g 2.0g
3	金	○	八宝あんかけ丼	じゃがいものおやき 豆腐と大根のスープ みかん	ぎゅうにゅう ふたにく なると とうにゅう ひじき ツナ とらふ あぶらあげ とりにく	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも マーガリン さとう	しょうが にんにく だいのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい きくらげ パセリ えのき こまつな だいこん ねぎ みかん	602kcal 25.2g 18.8g 2.0g
6	月	○	十五夜献立 さつまいもご飯	鶏肉のつくね焼き ツナ和え 白玉もちと根菜の汁もの りんご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ツナ あぶらあげ	こめ さつまいも ごま あぶら でんぶん しらたまもち さとう こんにゃく さといも	ぎょういんげん しょうが たまねぎ にんじん れんこん キャベツ こまつな もやし とうもろこし こぼろ だいこん しめじ りんご	626kcal 26.6g 15.4g 1.8g
7	火	○	ご飯	たらの香味揚げ 海菜ごまサラダ 生揚げと豚肉のキムチ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう たら くきわかめ ハム なまあげ ふたにく	こめ こめこ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ じゃ ら チンゲンサイ はくさい もやし しめじ オレンジ	621kcal 29.1g 19.2g 1.8g
8	水	○	きのこコーンピラフ	かぼちゃのオムレツ ポテトサラダ キャベツとウィンナーのスープ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ふたにく とうにゅう ハム ウィンナー わかめ	こめ あぶら パンこ さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ	にんにく たまねぎ とうもろこし しめじ マッシュルーム えだまめ かぼちゃ にんじん きくらげ かぶ キャベツ こまつな パナナ	600kcal 23.9g 20.8g 2.1g
9	木	○	白ごまご飯	かつおとごぼうの揚げ煮 おひたし じゃがいものみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ ハム とりにく わかめ みそ	こめ ごま でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが ごぼう えだまめ こまつな にんじん はくさい もやし えのき たまねぎ ねぎ みかん	608kcal 28.0g 16.4g 1.8g
10	金	○	目の愛護デー献立 食パン（ブルーベリージャム）	鶏肉と野菜のレモンソース こまつナサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ ウィンナー ふたにく いんげんまめ レンズまめ	パン ジャム でんぶん あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル	ブルーベリー しょうが あかピーマン レモン きゅうり だいこん こまつな にんじん とうもろこし にんにく かぶ キャベツ たまねぎ パセリ トマト	646kcal 27.9g 24.0g 2.0g
14	火	○	おはなし給食①	家常厚揚げ きりめんのサラダ ご飯	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ふたにく みそ くきわかめ ちりめんじゃこ ツナ とうにゅう いんげんまめ	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぶん ごまあぶら こまつまいも マーガリン	しょうが にんにく きくらげ だいのこ たまねぎ ねぎ にんじん はくさい だいこん ほうれんそう	620kcal 23.4g 19.2g 1.7g
15	水	○	おはなし給食②	フレンチサラダ わかめスープ スパゲッティボリタン	ぎゅうにゅう パーコン ふたにく ハム わかめ ていしぼうにゅう とうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こめこ マーガリン パター	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり もやし こまつな だいこん	604kcal 22.1g 20.8g 1.9g
16	木	○	世界食料デー ご飯（だしがらふりかけ）	ぼらの電田揚げ もやしと鶏肉の和えもの ご飯（だしがらふりかけ）	ぎゅうにゅう こんぶ けすりふし ほろ とりにく なまあげ みそ	こめ ごま でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし ねぎ えのき こぼろ たまねぎ はくさい りんご	604kcal 27.7g 19.5g 2.0g
17	金	○	【しあわせにんじんの白】 テジブルコギ丼	もずくスープ シュガービーンズ ハイナッフル	ぎゅうにゅう ふたにく もずく あぶらあげ とうふ とりにく だいず	こめ さとう しらたき あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん あかピーマン きピーマン しめじ えのき だいこん チンゲンサイ はくさい ハイナッフル	638kcal 25.6g 19.7g 2.0g
20	月	○	おはなし給食③ ご飯	照り焼きチキン 納豆和え 八宝みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく なつとう いけすりのり なまあげ ふたにく みそ	こめ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん もやし えのき ごぼう だいこん たまねぎ オレンジ	600kcal 27.3g 21.6g 1.7g
21	火	○	ご飯	さばの韓国風ソースがけ ハムと野菜の和えもの 鶏スープ パナナ	ぎゅうにゅう さば みそ ハム たまご あぶらあげ とらふ とりにく	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ラーゆ こま	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり だいこん こまつな にんじん もやし えのき ねぎ じゃ ら はくさい パナナ	646kcal 26.9g 26.8g 1.9g
22	水	○	セサミトースト	豆腐国子スープ ツナわかめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ マメフランス だいず ツナ わかめ	パン さとう マーガリン こま でんぶん はるさめ ごまあぶら	しょうが ねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい しめじ キャベツ ほうれんそう きゅうり とうもろこし オレンジ	603kcal 24.5g 26.6g 2.0g
23	木	○	【ベロリンピックの日】 秋刀魚のひつまぶしご飯	海苔ごまサラダ 貝汁 りんご	ぎゅうにゅう さんま ハム のり だいず あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが こまつな にんじん はくさい もやし えのき ごぼう だいこん ねぎ りんご	602kcal 22.1g 22.7g 2.0g
24	金	○	おはなし給食④ カレーライス	海菜こんにゃくサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ レンズまめ ちりめんじゃこ わかめ かんてん	こめ あぶら じゃがいも さとう パター はくさい こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム きゅうり だいこん ほうれんそう とうもろこし りんごジュース	658kcal 22.1g 21.0g 2.0g
27	月	○	【カミカミデー】 ご飯	生揚げの甘辛焼き きりめんの和え 鶏汁 柿	ぎゅうにゅう なまあげ ツナ くきわかめ みそ たまご とりにく	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん ラーゆ じゃがいも こま	キャベツ きゅうり こまつな にんじん とうもろこし しょうが たまねぎ	644kcal 30.4g 24.1g 1.8g
28	火	○	ご飯	いなだの薬味ソースがけ 機曾和え 豚汁 柿	ぎゅうにゅう いなだ のり ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら でんぶん こんにゃく	しょうが にんにく ねぎ りんご えのき キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん たまねぎ かき	620kcal 28.8g 22.7g 1.9g
29	水	○	給食試食会 コーンじゃこチャーハン	レバーとポテトのケチャップ和え 野菜の中華風和えもの 豆腐とわかめのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいたい とうふ わかめ とりにく	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう こま ごまあぶら ラーゆ	とうもろこし ねぎ にんじん しょうが こまつな だいこん もやし えのき たまねぎ はくさい オレンジ	624kcal 27.7g 21.2g 1.9g
30	木	○	ご飯	ししゃものスパイシー揚げ ごまみそ和え 豚肉と根菜のうま煮 みかん	ぎゅうにゅう ししゃも ハム みそ ふたにく なまあげ	こめ こめこ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう ラーゆ こんにゃく じゃがいも	きゅうり にんじん はくさい ほうれんそう もやし しょうが きょういんげん だいこん たまねぎ みかん	651kcal 27.6g 22.1g 1.7g
31	金	○	ハロウィン献立 ガーリックライス	タンダリーチキン ひじきのサラダ レンズ豆のスープ かぼちゃのプリン	ぎゅうにゅう ハム レンズまめ のりにく ひじき ちりめんじゃこ ウィンナー とうにゅう	こめ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ オリーブオイル じゃがいも はらみつ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし かぶ はくさい かぼちゃ	600kcal 30.7g 16.4g 1.9g

*仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の船橋産の旬の食材を食べて知る日は「だいこん」、「キャベツ」、「根菜ねぎ」、「米」です。米と根菜ねぎは28日(火)、だいこんは30日(木)、キャベツは31日(金)に使用します。
今月の船橋産の小松菜を食べて知る日は10日(金)です。こまつナサラダに船橋産の小松菜を使用します。

★「ベロリンピックの日」は残さず食べよう！きれいに片付けよう！が目標の日です。

<保護者の方へ>

- (1)給食当番になった週の金曜日には、白衣・ぼうし・袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの縫いをお願いします。
洗濯をした白衣・ぼうし・袋は、アイロンがけをし、月曜日に忘れずに持たせてください。
- (2)長期欠席する場合の給食費の還付手続きについて
連続して3日以上休む場合に限り、届け出を受けた日の翌日から4日目以降（休日等を除く）が給食費の還付対象となります。
還付に関する手続きは、次のようになりますのでよろしくお願いします。

①連続して3日以上学校を休むことになり、給食費の還付を希望する場合は、欠席期間を直接事務室にご連絡ください。（047-447-2465）
※この連絡を受けた日の翌日から4日目以降（休日等を除く）が給食費の還付対象となります。
②登校後、「欠食届」を配付しますので、必要事項を記入後、担任までご提出ください。

★6年生：1～2日は修学旅行のため、給食はありません。
5年生：29～30日は宿泊学習のため、給食はありません。

