令和８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 主食	献立名 おかずめい	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
1	木	○	ご飯	さわらの甘辛だれかけ 白菜のおかか和え 生揚げのみそそぼろ煮　オレンジ	ぎゅうにゅう　さわら　ハム いとけずり　なまあげ　とりにく みそ	こめ　ごまあぶら　でんぷん さとう　あぶら　こんにゃく じゃがいも	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　はくさい　みずな ほうれんそう　もやし　しめじ ねぎ　だいこん　さやいんげん オレンジ	623kcal 32.5g 19.6g 1.7g
2	金	○	カレーミートドッグ	ウィンナーと野菜のスープ ポテトサラダ ココアビーンズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく マメプラス　レンズまめ　チーズ ウィンナー　ツナ　だいず	パン　マーガリン　あぶら さとう　はちみつ　パンこ じゃがいも　グラニューとう エッグケアマヨネーズ	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　パセリ　キャベツ かぶ　こまつな　あかピーマン しめじ　きゅうり　とうもろこし	661kcal 30.1g 28.4g 2.1g
5	月	○	ごまとじゃこのご飯	かつおとごぼうの揚げ煮 きつね和え 豆腐と白菜のみそ汁　バナナ	ぎゅうにゅう　ちりめんじゃこ かつお　あぶらあげ　のり とうふ　ぶたにく　みそ	こめ　ごま　ごまあぶら でんぷん　あぶら　さとう	しょうが　ごぼう　えだまめ たまねぎ　キャベツ　きゅうり とうもろこし　みずな　もやし にんじん　えのき　こまつな ねぎ　はくさい　バナナ	626kcal 30.4g 18.5g 1.9g
6	火	○	ゆかりご飯	卵焼き甘酢あんかけ ごま中華和え 白玉もちともずくのスープ　ぶどう	ぎゅうにゅう　たまご　ハム とうにゅう　ツナ　もずく とりにく　なると	こめ　さとう　でんぷん パンこ　あぶら　ごまあぶら ごま　ラーゆ　しらたまもち	あかしそ　あかピーマン　たまねぎ きピーマン　ねぎ　ほうれんそう きゅうり　にんじん　はくさい もやし　えのき　チンゲンサイ ぶどう	630kcal 25.7g 16.9g 2.0g
7	水	○	豚キムチ丼	八宝みそ汁 さつまいもと大豆の甘煮和え	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ あぶらあげ　わかめ　みそ だいず	こめ　あぶら　ごまあぶら しらたき　さとう　でんぷん さつまいも	はくさい　しょうが　にんにく たまねぎ　にら　にんじん しめじ　こまつな　だいこん かぶ　ねぎ	650kcal 26.6g 20.8g 2.0g
8	木	○	ご飯	ほっけの塩焼き ピリ辛ごまみそ酢和え 大根と豚肉の煮物　花みかん	ぎゅうにゅう　ほっけ　ハム くきわかめ　みそ　ぶたにく さつまあげ　なまあげ	こめ　あぶら　ごまあぶら ごま　さとう　ラーゆ こんにゃく　でんぷん	キャベツ　きゅうり　ほうれんそう にんじん　もやし　しょうが だいこん　たまねぎ　しめじ さやいんげん　みかん	607kcal 30.1g 19.4g 2.1g
9	金	○	目の愛護デー（１０/10）献立 学校給食で食べようヘイワード 食パン、ブルーベリージャム	鶏肉とじゃがいものオニオンソース こまツナサラダ チョッピーノスープ（魚介入りトマト味）	ぎゅうにゅう　とりにく　ツナ いか　えび　いんげんまめ レンズまめ　ベーコン	パン　ジャム　じゃがいも でんぷん　あぶら　さとう オリーブオイル	ブルーベリー　しょうが　ピーマン あかピーマン　たまねぎ　きゅうり レモンかじゅう　マッシュルーム だいこん　こまつな　とうもろこし にんじん　にんにく　キャベツ トマト　パセリ	642kcal 32.2g 21.8g 2.2g
13	火	○	麦ご飯	ツナポテト焼き 茎わかめとこんにゃくのごま中華サラダ 豆腐のオイスター煮　オレンジ	ぎゅうにゅう　とうにゅう　ツナ あおのり　くきわかめ　とりにく とうふ　ぶたにく	こめ　むぎ　じゃがいも あぶら　こめこ　でんぷん さとう　こんにゃく　ごま ラーゆ　ごまあぶら	たまねぎ　とうもろこし　きゅうり にんじん　みずな　チンゲンサイ もやし　しょうが　にんにく たまねぎ　ねぎ　はくさい にら　きくらげ　オレンジ	602kcal 25.8g 19.0g 1.8g
14	水	○	チキンカレーライス	キャベツと大根のじゃこサラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう　レンズまめ とりにく　チーズ　わかめ ちりめんじゃこ　アガー	こめ　あぶら　じゃがいも さとう　バター　はくりきこ	たまねぎ　しょうが　にんにく にんじん　マッシュルーム キャベツ　こまつな　だいこん とうもろこし　ぶどうジュース	614kcal 22.3g 16.6g 1.8g
15	木	○	世界食料デー（10/16）献立 ご飯、だしがらのごまふりかけ	ぼらの香味揚げ もやしと油揚げの和えもの 野菜とたまごのみそ汁　りんご	ぎゅうにゅう　こんぶ　ぼら けずりぶし　あぶらあげ　のり たまご　とうふ　ぶたにく みそ	こめ　ごま　ごまあぶら さとう　でんぷん　あぶら	しょうが　にんにく　キャベツ にんじん　みずな　はくさい ほうれんそう　もやし　かぶ えのき　ねぎ　りんご	620kcal 28.0g 21.6g 1.7g
16	金	○	【しあわせにんじんの日】 ご飯	和風豆腐ハンバーグ しらす入りおひたし 根菜のみそ汁　花みかん ハートのにんじんをさがしてみよう！	ぎゅうにゅう　とうふ　とりにく ぶたにく　だいず　マメプラス しらす　いとけずり　とりにく あぶらあげ　みそ	こめ　あぶら　こんにゃく パンこ　でんぷん　さとう さといも	しょうが　たまねぎ　きゅうり こねぎ　こまつな　とうもろこし にんじん　はくさい　みずな ごぼう　だいこん　にんじん ねぎ　しめじ　みかん	602kcal 26.9g 17.7g 1.8g
19	月	○	【カミカミデー】 中華丼（いか入り）	豆腐とわかめのスープ 黒糖きなこ大豆 パイナップル いか、わかめ、だいずをよくかんでたべよう！	ぎゅうにゅう　いか　なると ぶたにく　とうふ　わかめ とりにく　だいず　きなこ	こめ　でんぷん　ごまあぶら あぶら　さとう　くろざとう	しょうが　にんにく　たまねぎ チンゲンサイ　にんじん　ねぎ はくさい　きくらげ　こまつな えのき　だいこん　とうもろこし パイナップル	605kcal 26.8g 18.6g 1.8g
20	火	○	【ペロリンピックの日】 さんまのひつまぶしご飯	海苔ごま和え みそちゃんこ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう　さんま　わかめ ハム　とりにく　マメプラス のり　とうふ　あぶらあげ だいず　みそ	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま　こんにゃく	しょうが　キャベツ　きゅうり こまつな　にんじん　だいこん もやし　しめじ　れんこん ねぎ　オレンジ	620kcal 26.8g 22.9g 2.1g
21	水	○	シュガートースト	チリ・コン・カーン ひじきとツナのサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず ベーコン　いんげんまめ　ひじき レンズまめ　ツナ	パン　マーガリン　あぶら グラニューとう　じゃがいも さとう	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　ピーマン　キャベツ きピーマン　トマト　きゅうり こまつな　とうもろこし パイナップル	625kcal 24.4g 23.6g 1.9g
22	木	○	十三夜（10/23）献立 ご飯	家常厚揚げ 茎わかめと大根のごまサラダ 菓入りスイートポテト	ぎゅうにゅう　なまあげ　みそ ぶたにく　くきわかめ　とうにゅう ちりめんじゃこ　いんげんまめ	こめ　あぶら　ごまあぶら さとう　でんぷん　ラーゆ ごま　さつまいも　くり	しょうが　にんにく　たけのこ たまねぎ　ねぎ　あかピーマン にら　にんじん　とうもろこし はくさい　きくらげ　だいこん ほうれんそう　みずな	642kcal 23.7g 19.5g 1.7g
23	金	○	ご飯	ししゃものカレー風味揚げ みそ酢和え 肉じゃが　りんご	ぎゅうにゅう　ししゃも　みそ あぶらあげ　ぶたにく	こめ　でんぷん　ごまあぶら こめこ　あぶら　さとう じゃがいも　しらたき	しょうが　にんにく　キャベツ きゅうり　こまつな　にんじん もやし　たまねぎ　さやいんげん りんご	608kcal 23.9g 18.5g 1.5g
26	月	○	ご飯	麻婆大根　わかめと白菜の中華風和え 根菜チップス（うす塩味） グレープフルーツ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ なまあげ　マメプラス　わかめ レンズまめ　ちりめんじゃこ ツナ　いとけずり	こめ　あぶら　ごまあぶら さとう　でんぷん　ラーゆ こんにゃく　さつまいも じゃがいも	しょうが　にんにく　だいこん えのき　たまねぎ　にんじん ねぎ　きゅうり　はくさい にら　ほうれんそう　ごぼう グレープフルーツ	602kcal 23.7g 20.3g 1.9g
27	火	○	学校給食で食べようヘイワード ご飯	韓国風バーベキューチキン ごまナムル 豆腐と白菜のたまごスープ　バナナ	ぎゅうにゅう　とりにく　みそ ツナ　たまご　ぶたにく とうふ	こめ　さとう　ごまあぶら ごま　あぶら　でんぷん	しょうが　にんにく　たまねぎ きゅうり　だいこん　こまつな にんじん　みずな　チンゲンサイ もやし　えのき　はくさい こねぎ　バナナ	612kcal 26.5g 23.6g 1.6g
28	水	○	給食試食会 五目ひじきご飯	ちくわの二色揚げ（青のり、ゆかり） ごま酢和え 実だくさんみそ汁　花みかん	ぎゅうにゅう　とりにく　ハム ひじき　あぶらあげ　ちくわ あおのり　だいず　みそ	こめ　あぶら　こんにゃく さとう　こめこ　でんぷん ごまあぶら　じゃがいも ごま	しょうが　ごぼう　さやいんげん にんじん　あかしそ　キャベツ こまつな　もやし　だいこん たまねぎ　ねぎ　しめじ みかん	626kcal 23.6g 18.6g 2.0g
29	木	○	ご飯	いなだの香味みそだれかけ 野菜としらすの納豆和え けんちん汁　柿	ぎゅうにゅう　いなだ　みそ なっとう　しらす　とりにく のり　なまあげ	こめ　ごまあぶら　さとう でんぷん　あぶら　さといも	しょうが　にんにく　たまねぎ りんご　キャベツ　こまつな みずな　だいこん　ねぎ もやし　にんじん　しめじ れんこん　かき	620kcal 30.4g 21.2g 1.8g
30	金	○	ハロウィン（10/31）献立 コーンペッパーライス	レバーとポテトのレモンソース 海藻のごまドレサラダ ミネストローネスープ　豆乳かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう　ぶたレバー わかめ　ウィンナー　とうにゅう	こめ　あぶら　じゃがいも でんぷん　さとう　ごま こんにゃく　ABCマカロニ オリーブオイル　はちみつ	たまねぎ　パセリ　とうもろこし しょうが　えだまめ　きゅうり レモンかじゅう　マッシュルーム こまつな　にんじん　にんにく かぶ　キャベツ　トマト　かぼちゃ	661kcal 24.5g 21.2g 2.1g

＊仕入れの都合により、献立を変更する場合も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「ぼら（白身魚）」、「栄」です。 ぼらは１５日(木) 香味揚げ、栄は１６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２１日(水)です。 ひじきとツナのサラダに船橋産の小松菜を使用します。

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

★６年生：１日は修学旅行のため、給食はありません。　★３年生：２３日は校外学習のため、給食はありません。　★５年生：２８日・２９日は宿泊学習のため、給食はありません。

☆姉妹都市４０周年記念：９日・２７日は、ヘイワード市の料理を給食風にアレンジして提供します。お楽しみに！

＜保護者の方へ＞

⑴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・ほころびの繕いをお願いします。
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。

⑵ケガや病気等で長期間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。

給食当番を担当する週は、「**マスク**」の準備をお願いします。



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。



