



# 給食の献立 10月



給食目標： バランスよく食べよう

☆ 食べ物は、体の中に入ってからののはたらきによって、大きく3つに分けられます。

☆ いろいろな食品を上手に組み合わせて食べましょう。

船橋市立薬円台小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
3月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き かぶのサラダ ジャガイモのうま煮	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	しょうが かぶ にんじん きゅうり レタス キャベツ こまつな たまねぎ だいこん さやいんげん しいたけ	675 kcal 25.0 g 26.0 g 1.7 g	船橋産食材の日 「かぶ」
4火	まあほうどうふどん 麻婆豆腐丼	○	チャーシューナムル さつま芋のお焼き	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だっしふんにゅう	こめ さとう あぶら はるさめ かたくりこ さつまいも	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にら にんじん ねぎ だいこん もやし こまつな	641 kcal 23.2 g 16.0 g 1.8 g	世界の料理 中国 「麻婆豆腐」
5水	ごはん	○	鮭の揚げびたし ごまおかかあえ 筑前煮	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とりにく さつまあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま こんにやく さといも	しょうが こまつな にんじん キャベツ たけのこ しいたけ ごぼう れんこん さやいんげん	694 kcal 28.4 g 22.9 g 1.9 g	福岡県の郷土料理 「筑前煮」
6木	こくとうしょく 黒糖食パン	○	ホワイトシチュー ツナあえ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン なまクリーム	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし グリーンピース パナナ	647 kcal 24.4 g 23.1 g 2.1 g	ルーから手作り じっくり煮込んだ ホワイトシチュー
7金	ぶたどん 豚丼	○	スタミナあえ ココア豆	ぶたにく なつとう とうふ わかめ だいず ぎゅうにゅう かつおぶし いか	こめ あぶら しらす はるさめ さとう	にんじん ねぎ しめじ たまねぎ はくさい こまつな えのきたけ しいたけ だいこん	661 kcal 30.9 g 22.7 g 1.8 g	豚肉と玉ねぎで 疲れをふきとばそう 「豚丼」
11火	ビビンバ	○	フライドポテト 中華野菜スープ ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あおのり とりにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも はるさめ ごま かたくりこ	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし だいこん こまつな たまねぎ キャベツ	621 kcal 22.8 g 20.2 g 2.2 g	ご飯、肉、野菜を バランスよく 食べられる 栄養満点ご飯 「ビビンバ」
12水	ごはん	○	豆腐のナゲット もやしとコーンのごまあえ 豚汁	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ ごま あぶら さとう こんにやく さといも	たまねぎ にんじん れんこん もやし ねぎ きりぼしだいこん こまつな とうもろこし ごぼう だいこん	660 kcal 24.7 g 23.9 g 2.0 g	煮干し出汁の みそ汁を 味わおう 「豚汁」
13木	ロールパン	○	ポテトのミートソース じゃこサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく レバー レンズまめ チーズ ハム ちりめんじゃこ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース レタス きゅうり レモン こまつな オレンジ	618 kcal 24.3 g 20.2 g 2.0 g	カルシウム たっぷり献立 「じゃこ」
14金	ごはん	○	い-とじゃが芋の揚げ煮 茎わかめの五色あえ キムチ鍋風みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう レバー みそ いか くるみわかめ みそ ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが とうもろこし きゅうり にんじん こまつな はくさい ねぎ もやし しめじ オレンジ	620 kcal 23.0 g 18.1 g 2.1 g	鉄分 たっぷり献立 「レバー」
17月	いた 炒めそば やさい 野菜あんかけ	○	大豆といりこの揚げ煮 フルーツパンチ	ぶたにく いか ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいず	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ もやし もも はくさい こまつな みかん バイン りんご	699 kcal 31.3 g 20.1 g 2.0 g	10/16は 世界食料デー 食品ロスを 少なくしよう
18火	ごはん	○	鯖のカレー風味焼き 磯香あえ 高野豆腐の卵とじ	ぎゅうにゅう さば のり とりにく たまご こうやどうふ	こめ あぶら さとう	こまつな はくさい たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	641 kcal 29.4 g 23.4 g 1.9 g	豆腐を小形に切り 凍らせた後 乾かした食べ物 「高野豆腐」
19水	ミルクロール	○	鶏肉と大豆のトマト煮 ツナとわかめのサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン とりにく ツナ わかめ	パン あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ さやいんげん きゅうり こまつな グレープフルーツ	666 kcal 24.9 g 25.7 g 2.1 g	パン、大豆、じゃが 芋にはおなかの調子 を整える 食物繊維が たっぷり
20木	むぎ 麦ごはん	○	なすのみそ炒め ポテトチーズサラダ みかん	なまあげ ぶたにく だいず みそ ハム チーズ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん なす たけのこ えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ みかん	669 kcal 24.7 g 23.6 g 1.7 g	旬の食材の日 「なすのみそ炒め」
21金	ごはん	○	鯉の唐揚げたまねぎソース 中華チキンサラダ キャベツと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう かつお とりにく ぶたにく なまあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	658 kcal 30.3 g 22.4 g 2.0 g	姿を変える大豆 「生揚げ」
24月	いも 芋と栗のご飯	○	生揚げのあんかけ 小松菜のごまマヨあえ キャベツとしめじのみそ汁	ぎゅうにゅう ハム なまあげ とりにく わかめ ぶたにく みそ かつおぶし	こめ くり ごま さつまいも あぶら さとう かたくりこ エッグフリーマヨネーズ	えのきたけ こねぎ こまつな キャベツ にんじん しめじ たまねぎ	653 kcal 28.1 g 25.5 g 2.0 g	旬の食材の日 「芋と栗のご飯」
25火	ごはん (船橋産コシヒカリ)	○	ささ身のレモンソース なめこおろしあえ 大豆と揚げボールの煮物	ぎゅうにゅう とりにく しらす かつおぶし だいず さつまあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	レモン だいこん にんじん もやし なめこ こまつな ごぼう さやいんげん	665 kcal 34.2 g 17.3 g 1.9 g	船橋産の コシヒカリと 粒すけを 食べ比べてみよう
26水	ごはん (船橋産粒すけ)	○	鮭とチーズの春巻き ナムル 中華コーンスープ みかん	ぎゅうにゅう さけ チーズ ハム たまご とりにく	こめ さとう はるまきのかわ こむぎこ あぶら かたくりこ	もやし こまつな だいこん にんじん ぜんまい しいたけ とうもろこし みかん	663 kcal 28.2 g 18.6 g 2.1 g	
27木	こくとう 黒糖コッペパン	○	オムレツ チキンサラダ にんじんポタージュ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく レンズまめ とりにく とうにゅう なまクリーム	パン あぶら さとう バター こめこ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり レモン パセリ	659 kcal 31.0 g 24.8 g 2.2 g	主食とおかずを 交互に バランスよく 食べよう
28金	ソフト麺 ツナマトソース	○	秋の恵みたっぷりサラダ かぼちゃプリン	ぶたにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう かいそう だいず ツナ なまクリーム	ソフトめん さとう あぶら さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ パセリ えだまめ レモン キャベツ れんこん かぼちゃ	702 kcal 26.9 g 20.4 g 1.4 g	秋に旬をむかえる れんこん、さつまい も、きのこを使った サラダ
29土	ドライカレー	○	グリーンサラダ ヨーグルトあえ	ぶたにく レバー レンズまめ ハム ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	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 ピーマン カリフラワー レタス きゅうり みかん バイン パナ もも	717 kcal 26.1 g 20.2 g 1.8 g	運動会献立

☆食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめご了承ください。

☆しらす干し・ちりめんじゃこには、小さなエビ、カニなどが、混入していることがあります。ご了承ください。

☆牛乳は、毎日つきます。

☆栄養価は、4年生を基準としています。 エネルギー650kcal たんぱく質 13~20% 脂質 20~30% 塩分2.0g未満