



きゅうしよく　　こんだて

給食の献立

がつ

10月



★目 標： バランスよく食べよう

・食べ物、体の中に入ってから働きによって、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
1水	わふう和風ツナご飯	○	なまあげ生揚げの鶏そぼろあんかけ しらすい海苔ごまあえ	ツナ 牛乳 なまあげ とりにくみそ しらすのり ヨーグルト	こめ さとう あぶら でんぶんごま	にんじん たけのこ しいたけ とうもろこし えだまめ しょうが たまねぎ ねぎ こまつな はくさい もやし	623 kcal 30.8 g 27.6 g 1.9 g	「しらす」にはカルシウムが豊富に含まれています
2木	ご飯	○	とりにくからあげ鶏肉の唐揚げ のっぺい汁 おかかごまあえ	牛乳 とりにくぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	こめ でんぶん あぶら こんにやく さといも ごま	しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな はくさい もやし	617 kcal 25.4 g 25.7 g 1.9 g	「のっぺい汁」野菜を煮込んでとろみをつける汁物です
3金	こくとうしよく黒糖食パン はちみつ	○	さけ鮭とかぶのクリーム煮 キャベツのサラダ オレンジ	牛乳 さけ ベーコン ハム とうにゅう チーズ なまクリーム	パン はちみつ じゃがいも あぶら こめこ パター さとう	たまねぎ にんじん しめじ かぶ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし レモン オレンジ	630 kcal 26.5 g 21.2 g 2.0 g	★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ キャベツ
6月	わかめご飯	○	こまつな海苔のり小松菜と海苔のサラダ いかと里芋のそぼろ煮 月見団子	わかめ 牛乳 のり とりにく いか なまあげ きなこ	こめ あぶら さとう こんにやく さといも でんぶん しらたまもち	こまつな えのき にんじん しょうが だいこん さやいんげん	602 kcal 23.4 g 15.8 g 1.9 g	「十五夜」にちなんだ献立です
7火	ご飯	○	かつおのコロコロ揚げ 大根入り麻婆厚揚げ やさしい野菜の中華あえ オレンジ	牛乳 かつお なまあげ とりにくみそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが えだまめ にんにく しいたけ えのき だいこん たけのこ ねぎ にら にんじん きゅうり こまつな はくさい もやし とうもろこし オレンジ	660 kcal 32.1 g 22.0 g 1.9 g	「かつお」は春と秋に2回旬をむかえます
8水	こくとう黒糖コッペパン	○	ポテトのオムレツ 大根じゃこサラダ マカロニとレンズ豆のスープ 花みかん	牛乳 たまご ハム チーズ とりにく わかめ レンズまめ ちりめんじゃこ	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ごま	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく かぶ キャベツ きゅうり だいこん こまつな とうもろこし みかん	614 kcal 26.7 g 21.9 g 2.2 g	「じゃがいも」にはビタミンCが豊富に含まれています
9木	ルーローハン	○	ぼらとれんこんの甘酢あえ ビーフンスープ ひとくちチーズ	ぶたにく 牛乳 ぼら とりにく チーズ	こめ あぶら さとう でんぶん ビーフン	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きくらげ れんこん ピーマン にんにく こまつな はくさい	647 kcal 30.0 g 21.5 g 2.1 g	ビーフンは米粉から作られます
10金	ご飯	○	レバーと芋の揚げ煮 キムチ鍋風みそ汁 ききわかめの五色あえ グレープフルーツ	牛乳 レバー みそ わかめ とりにく とうふ あぶらあげ くきわかめ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが えだまめ えのき ねぎ だいこん にんじん はくさい きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし グレープフルーツ	610 kcal 23.8 g 20.4 g 2.0 g	「目の覚醒デー」にちなんだ献立です
14火	テーブルロール	○	たらのアップルマリネ ひじきのサラダ やさしい野菜とウィンナーのスープ煮	牛乳 たら ウィンナー レンズまめ ひじき	パン でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	りんご たまねぎ レモン かぶ にんじん はくさい きゅうり キャベツ こまつな レタス とうもろこし	609 kcal 25.9 g 25.0 g 2.1 g	「ひじき」の栄養について知ろう
15水	ご飯	○	あげぎょうざ 茎わかめの中華あえ こまつななまあげ小松菜と生揚げのスープ	牛乳 ぶたにく なまあげ とりにく くきわかめ ハム	こめ あぶら ぎょうざのかわ でんぶん こむぎこ さとう ごま	キャベツ ねぎ にら しょうが にんにく きくらげ こまつな たまねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ はくさい もやし	601 kcal 22.2 g 22.6 g 2.0 g	こまつな小松菜パワーで歯も骨もじょうぶに！
16木	むぎ麦ご飯	○	とりにく鶏肉のピリ辛照り焼き 納豆あえ ふなすこみそ汁 柿	牛乳 とりにく なまあげ のり みそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	にんにく しょうが あさつき にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ ぶなしめじ かき	618 kcal 29.2 g 23.9 g 1.8 g	旬の食材「柿」を食べよう
17金	コーンライス	○	いかのバター醤油焼き ぶたにくだいず豚肉と大豆のトマト煮 わかめのごまサラダ	牛乳 ベーコン いか だいず ぶたにく ハム わかめ	こめ あぶら バター じゃがいも さとう ごま	にんにく えだまめ とうもろこし たまねぎ しょうが さやいんげん にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ こまつな	630 kcal 32.9 g 22.2 g 2.0 g	「わかめ」にはミネラルが豊富に含まれています
20月	ビビンバ	○	さつまいもと大豆の黒糖がらめ はるさめとうふ春雨と豆腐のスープ オレンジ	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ だいず とうふ とりにく	こめ あぶら ごま さつまいも さとう でんぶん はるさめ	しょうが にんにく ぜんまい こまつな もやし だいこん ねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ はくさい オレンジ	623 kcal 23.7 g 23.3 g 1.8 g	旬の食材「さつまいも」を食べよう
21火	ごま麦ご飯	○	さんまのかば焼き風 生揚げと白菜のみそ汁 ハムと野菜の海苔酢あえ	牛乳 さんま なまあげ みそ ハム のり	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	しょうが えのき だいこん だいこん たまねぎ ねぎ はくさい キャベツ こまつな もやし にんじん	625 kcal 24.2 g 26.1 g 2.0 g	旬の食材「秋刀魚」を食べよう
22水	ドライカレー	○	ツナグリーンサラダ ヨーグルトあえ	ぶたにく 牛乳 レンズまめ ツナ ヨーグルト なまクリーム	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム きゅうり キャベツ こまつな レタス とうもろこし レモン パイナップル	650 kcal 24.3 g 20.3 g 1.9 g	ヨーグルトでお腹からすっきり元気になろう
23木	ご飯	○	さばのカレー風味焼き こうやとうふたまご高野豆腐の卵とじ煮 磯香あえ	牛乳 さば とりにく こおりとうふ たまご ハム のり	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ こまつな もやし とうもろこし	668 kcal 31.6 g 29.2 g 1.8 g	とうふを小形に切り、お凍らせた後、乾かした食材「高野豆腐」
24金	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ こまつな小松菜のごまマヨあえ りんご	きなこ 牛乳 ぶたにく わかめ ツナ	パン あぶら さとう ごま ワンタンのかわ エッグフリーマヨネーズ	しょうが ねぎ にんじん しいたけ もやし たけのこ こまつな キャベツ りんご	613 kcal 24.3 g 25.5 g 1.9 g	やくさんだいたい薬円台小学校の人気メニュー きなこ揚げパン
27月	むぎい麦入り しらすご飯	○	とうふ豆腐ナゲット 根菜と豚肉のみそ汁 もやしとコーンのごまあえ	しらす 牛乳 とうふ とりにく ぶたにく みそ こおりとうふ	こめ むぎ でんぶん ごま あぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう だいこん ねぎ しめじ キャベツ こまつな もやし とうもろこし	608 kcal 22.9 g 23.1 g 2.0 g	とうふ「豆腐ナゲット」 給食室で手作りします
28火	ご飯	○	とりにくだいず鶏肉と大豆の甘辛がらめ だいこんとうふ大根と豆腐のみそ汁 ツナあえ	牛乳 だいず とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ツナ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	しょうが えだまめ えのき だいこん たまねぎ ねぎ にんじん はくさい こまつな もやし	613 kcal 26.9 g 21.6 g 2.1 g	★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ こめ、大根
29水	テジプルコギ丼	○	トック入りスープ さつまいものおやき	ぶたにく 牛乳 とりにく	こめ さとう あぶら しらたき トック パター さつまいも	にんにく ねぎ たまねぎ にら にんじん ピーマン しめじ しょうが しいたけ えのき だいこん こまつな はくさい かぼちゃ	634 kcal 21.2 g 15.8 g 2.1 g	韓国のおもち「トック」 よくかんで食べましょう
30木	ご飯	○	ししゃもの香味揚げ 根菜と生揚げのそぼろ煮 ごまみそ酢あえ 花みかん	牛乳 ししゃも とりにく ハム なまあげ みそ	こめ さとう でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも ごま	しょうが にんにく ごぼう しめじ えだまめ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな もやし とうもろこし みかん	649 kcal 28.8 g 22.4 g 1.8 g	はな花みかんは切り口が花のように見えることから名付けられました
31金	ソフト麺 ミートソース	○	かいそう海藻とツナのサラダ かぼちゃプリン	牛乳 ぶたにく だいず ツナ ひじき なまクリーム	ソフトめん あぶら ごま	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ しめじ トマト とうもろこし レタス きゅうり キャベツ こまつな かぼちゃ	656 kcal 27.5 g 18.5 g 1.6 g	ハロウィンのシンボル「かぼちゃ」を食べよう

☆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。