



給食の献立 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る食べましょう

船橋市立薬台小学校

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	たんばく質 脂質 食塩相当量	行事など
1木	ごはん	○	鶏肉のねぎみそ焼き 小松菜と大根のごまサラダ	牛乳 とりにく ハム なまあげ	米 あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	しょうが にんにく ねぎ きゅうり だいこん こまつな もやし ごぼう にんじん しめじ かき	614 kcal 26.6 g 24.2 g 2.0 g	しんじょう 旬の食材 「鶏」 を食べよう
2金	ごはん	○	さんまの塩焼き 大根おろし添え 春雨の和えもの 肉じゃが	牛乳 さんま ハム とりにく なまあげ	米 はるさめ さとう あぶら じゃがいも あぶらふ	レモン だいこん きゅうり もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ	652 kcal 27.1 g 27.5 g 1.9 g	さんまの塩焼き ほししいたけ 青を染めることは できるかな
5月	黒糖食パン	○	ニシンのレモンマリネ グリーンサラダ きのこ豆のスープ りんご	牛乳 にしん ハム とりにく レンズまめ	黒糖食パン 米粉 でんぶ あぶら さとう オリーブオイル	レモン キャベツ レッドキャベツ きゅうり リーフレタス たまねぎ エリンギ しめじ えのき こまつな マッシュルーム にんじん スズキニ りんご	648 kcal 27.0 g 27.8 g 2.1 g	いつ 日から ノーベル賞の 発表がはじまります
船橋市・ハイワード市姉妹都市提携40周年記念事業「学校給食で食べようハイワード」								
6火	ごはん	○	マンダリンチキン 春雨サラダ 小松菜と生揚げのスープ オレンジ	牛乳 とりにく ぶたにく なまあげ	米 でんぶ ごめこ あぶら さとう はるさめ	にんにく オレンジジュース きゅうり もやし にんじん たまねぎ こまつな チンゲンサイ ねぎ オレンジ	619 kcal 24.2 g 23.8 g 2.0 g	ハイワード市で 親しまれている料理 マンダリンチキン
7水	ガーリック トースト	○	チョッピーノ(トマトと魚のスープ) ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 まだら ハム ヨーグルト	しょうパン バター オリーブオイル じゃがいも あぶら	にんにく パセリ たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 きゅうり	607 kcal 21.4 g 23.6 g 2.2 g	ハイワード市で 親しまれている料理 チョッピーノ
8木	あずきごはん	○	きびなごのから揚げ 小松菜ともしの塩昆布和え 更紗汁 みかん	牛乳 あずき きびなご しおこんぶ とうふ かまぼこ ちくわ みそ	米 ごめこ でんぶ あぶら さとう	こまつな もやし こねぎ だいこん たまねぎ みかん	603 kcal 25.8 g 19.9 g 2.1 g	なごの 「ごめこ」 ながい 長崎県の秋祭り 長崎くんち
9金	ソフト麺 ミートソース	○	ひじきのマリネ みかん	牛乳 ぶたにく だいず ハム ひじき	ソフト麺 あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト きゅうり えだまめ みかん	649 kcal 26.4 g 17.7 g 1.7 g	きょう 今日のひじきの産地は どこでしょう
13火	麻婆豆腐丼 (ごはん、麻婆豆腐)	○	れんこんとごぼうの素揚げのり塩味 豚しゃぶサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ あおのり	米 あぶら さとう れんこん こまつな でんぶ	にんにく しょうが にら ごぼう れんこん こまつな もやし きゅうり レモン たまねぎ	608 kcal 24.6 g 24.4 g 1.9 g	しんじょう 旬の食材 「れんこん」 を食べよう
14水	タコライス ごはん、ミートソース、 レタスサラダ	○	チーズ 白玉入りフルーツポンチ(パイン入り)	牛乳 チーズ ぶたにく だいず	米 あぶら さとう オリーブオイル なしゼリー 白玉もち	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト セロリ レタス レモン パインアップル缶 みかん缶	628 kcal 21.8 g 19.0 g 1.5 g	タコライスを あじわいましょう
15木	ごはん	○	鯉の塩焼き 大豆と揚げボールの煮物 小松菜ともしの三番瀬海苔酢和え	牛乳 ぎんざけ さつまあげ 大豆 とうふ さつまあげ のり	米 あぶら ごんや じゃがいも さとう	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな もやし えのき	611 kcal 30.2 g 22.0 g 2.0 g	よくかんで 食べましょう
16金	ごはん	○	コノシロのさんが焼き もやしときゅうりの甘酢和え キャベツと大根とねぎのみそ汁 みかん	牛乳 このしろ とりにく みそ あぶらあげ なまあげ のり	米 パンこ さとう あぶら じゃがいも	しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん だいこん キャベツ こまつな しめじ みかん	606 kcal 26.7 g 18.8 g 2.0 g	世界の食文化 世界遺産デー
19月	焼肉ビビンバ	○	かぼちゃの素揚げ わかめスープ りんご	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ なまあげ	米 あぶら さとう ごまあぶら	にんにく はくさいキムチ ぜんまい にんじん だいずもやし だいこん こまつな かぼちゃ チンゲンサイ りんご	624 kcal 21.1 g 30.4 g 1.9 g	しんじょう 旬の食材 「りんご」 を食べよう
20火	船橋産 コシヒカリのご飯	○	鶏肉の照り焼き 大豆の甘辛がらめ 大根のみそ汁 のり 海苔入りツナサラダ	牛乳 いり大豆 とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ツナ缶 のり	米 じゃがいも ごめこ でんぶ あぶら さとう	にんにく えだまめ えのき だいこん たまねぎ ねぎ にんじん こまつな きゅうり もやし レモン	627 kcal 26.6 g 23.3 g 1.9 g	★船橋産の旬の 食材を食べる日★ 「米 だいこん」
21水	食パン 手作りりんごジャム	○	チーズ チキンと豆のトマト煮 にんじんドレッシングサラダ	牛乳 チーズ だいず とりにく ハム	しょうパン さとう あぶら	りんご レモン にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト缶 さやいんげん レタス キャベツ きゅうり こまつな	610 kcal 25.5 g 22.9 g 2.1 g	「りんご」を使って ジャムを作ります
22木	ごはん	○	揚げぎょうざ もずくスープ くきわかめの中華サラダ	牛乳 ぶたにく なまあげ もずく とりにく くきわかめ ハム	こめ こむぎ あぶら さとう	キャベツ ねぎ にら しょうが にんにく だいこん にんじん こまつな チンゲンサイ きゅうり もやし	611 kcal 22.3 g 25.2 g 1.9 g	きょう 今日のもずくの産地は どこでしょう
23金	ねぎとお揚げさん 入りの豚丼	○	小松菜ときやべつのごま和え お月見だんご(みたらしあん)	牛乳 あぶらあげ ぶたにく しおこんぶ	米 しらたき さとう すりごま 白玉もち	にんじん ねぎ たまねぎ たくあん こまつな キャベツ	606 kcal 21.5 g 15.5 g 2.0 g	お月見 お月見給食
26月	栗ときのこの おこわ	○	鶏肉の照り焼き かぶときゅうりの浅漬け こんぶ・かつお節・鶏だしのかつお みかん	牛乳 とりにく しおこんぶ なまあげ	米 もち米 あぶら くり さとう ごまあぶら はるさめ	まいたけ しめじ えのき にんじん かぶ きゅうり はくさい ねぎ みかん	602 kcal 24.5 g 24.1 g 2.0 g	しんじょう 旬の食材 「栗」 を食べよう
27火	ごはん	○	松風焼き 小松菜の海苔サラダ 芋煮(豚肉入りみそ仕立て) ヨーグルト	牛乳 とりにく みそ のり ぶたにく なまあげ ヨーグルト	米 パンこ さとう あぶら こんにやく さといも	しょうが ねぎ こまつな もやし えのき ごぼう にんじん しめじ	638 kcal 29.5 g 20.5 g 1.8 g	山形県で 親しまれている料理 芋煮
28水	テーブルロール	○	チーズ チキンとポテトのクラッカー焼き かぶとズッキーニと豆のスープ オレンジ	牛乳 チーズ ぶたにく パーコン レンズまめ	テーブルロール じゃがいも オリーブオイル クラッカー あぶら	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム セロリ ズッキーニ キャベツ かぶ オレンジ	614 kcal 26.3 g 24.6 g 2.0 g	備蓄食料品の クラッカーを おいしく使います
29木	ごはん	○	しらすとねぎのたまご焼き かぶのサラダ こうやどうふ 高野豆腐の五目煮	牛乳 たまご とうふ しらす ハム とりにく こうやどうふ	米 さとう あぶら じゃがいも こんにやく でんぶ	ねぎ かぶ きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ えだまめ さやいんげん	600 kcal 25.6 g 23.5 g 1.9 g	★船橋産の旬の 食材を食べる日★ ねぎ
30金	ごはん	○	みそかつ キャベツのツナサラダ さつまいも大根とねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 ぶたにく みそ わかめ ツナ缶 あぶらあげ	米 小麦粉 パンこ あぶら さとう さつまいも	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ こまつな だいこん ねぎ オレンジ	663 kcal 29.3 g 21.6 g 2.0 g	運動会応援給食 みそかつ

☆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。