

令和7年度 10がつ よていこんだて

〈今月の目標〉 バランスよく食べよう

健康なからだは毎日の食事がつづります。ひとつの食べ物ですべての栄養がとれるものではありません。
いろいろな種類の食べ物で、栄養のバランスをとることが大切です。



薬師台南小学校

日 に ち	曜 日	献立名		牛 乳	おもひ材料とはたらき			栄養価 (4歳児基準) エネルギー・たんぱく質・脂質 食物繊維量	メモ 行事食等
		主食	主菜・副菜・デザート		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうしをよくする		
1	水	ごはん 玄米入りご飯	カリカリツナがんも 肉野菜炒め パナナ	○	ぎゅうにゅう どうろ ツナ ひじき ぶたにく	こめ げんまい ごま かたくりこ コーンフレーク あぶら さとう	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ だけのこ いら こまつな パナナ	639 242 237 1.6	
2	木	ごはん ご飯	鶏肉の西京焼き ポテトのきんぴら 小松菜の塩こんぶあえ ぶどう	○	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく しおこんぶ	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにやく ごま	ごぼう にんじん れんこん ピーマン もやし こまつな ぶどう	632 243 243 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日（こまつな）
3	金	うめ はん 打ち豆ご飯	かたくちいわしの南蛮漬け 辛子あえ 豆腐と野菜のうま煮	○	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ ひじき かたくちいわし どうろ ぶたにく	こめ ごま さとう かたくりこ あぶら	にんじん こまつな キャベツ ねぎ きくらげ だけのこ はくさい	629 284 245 1.7	10月4日 鱈の日こんだて
6	月	ねがね ねがね 根菜ねぎの親子丼	根菜のごまマヨあえ 月見みたらし団子	○	ぎゅうにゅう とりにく たまご パーコン だいす	こめ さとう こんにやく マヨネーズ ごま しらたま かたくりこ	にんじん ねぎ さやいんげん ごぼう れんこん こまつな	650 253 230 1.7	お月見献立 船橋産の旬の食材を 食べて知る日（根菜ねぎ）
7	火	セルフ ハンバーガー	野菜チップス キャベツのスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく どうろ とりにく だいす とりにく パーコン	パン パンこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ごぼう かぼちゃ キャベツ	622 288 257 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日（キャベツ）
8	水	ごはん 玄米入りご飯	厚揚げの五目カレー炒め 海藻サラダ かぼちゃのおやき カルシウム468mg	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいす わかめ とうろ	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ さつままいも	たまねぎ だけのこ にんじん こまつな きくらげ きゅうり レタス かぼちゃ	634 27.1 22.1 1.6	
9	木	ごはん ご飯	いかしゅうまい 鰻あえ 炒り焼き みかん食物繊維8.3g	○	ぎゅうにゅう いか ぶたにく のり とりにく どうろ	こめ さとう かたくりこ ワンタンのかわ あぶら こんにやく じゃがいも ごま	たまねぎ こまつな キャベツ ごぼう にんじん しめじ えのき ねぎ みかん	641 269 20.1 1.6	
10	金	キャロットピラフ	レバーとポテトのレモンソース ほうれん草のサラダ ブルーベリーゼリー	○	ぎゅうにゅう パター とりにく レバー ハム アガー	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム レモン ほうれん草 もやし コーン ブルーベリー	634 230 20.1 1.7	10月10日 こまつな 自の愛護デー献立
14	火	ごはん 玄米入りご飯	ポラのみそマヨ焼き キャベツとかぶの漬物 里芋のそぼろ煮	○	ぎゅうにゅう ぼろ みそ とりにく だいす	こめ げんまい マヨネーズ あぶら さとう さといも かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ だいこん	631 270 239 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日（キャベツ）
15	水	小松菜ときのこ の Pasta	ささみサラダ 梨ケーキ	○	ぎゅうにゅう パーコン とりにく とうろ	スラッグッティ あぶら さとう ごま こめこ	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム ピーマン もやし キャベツ にんじん こまつな ねぎ なし	641 240 24.0 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日（こまつな）
16	木	船橋産 「コシヒカリ」ご飯	鶏肉ののり塩唐揚げ 千草あえ 根菜ねぎとじゃが芋のみそ汁 オレンジ 食物繊維6.9g	○	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら はるさめ さとう じゃがいも	キャベツ にんじん コーン こまつな たまねぎ しめじ ねぎ オレンジ	633 238 21.3 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 （根菜ねぎ・船橋産米）
17	金	秋野菜の カレーライス	大根と豆腐のサラダ りんご	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす パター とうろ パーコン	こめ あぶら さつままいも さとう こめこ ごま	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム トマト だいこん こまつな りんご	640 21.1 23.7 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日（だいこん）
20	月	さんまご飯	厚揚げ じゃが芋のきゅうり キムチ鍋みそ汁	○	ぎゅうにゅう さんま たまご とうろ ぶたにく くわわかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり はくさい ねぎ もやし しめじ こまつな	626 287 25.2 1.7	
21	火	ごはん ご飯	マーボー大根 ナムル かぼちゃのきなこがけ	○	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいす みそ ハム きなこ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま	だいこん しめじ にんじん だけのこ たまねぎ にら こまつな もやし えのき しめじ かぼちゃ	630 239 22.1 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日（だいこん）
22	水	ココア揚げパン	ひじきのマリネ 肉団子スープ みかん	○	ぎゅうにゅう ひじき ハム だいす ぶたにく	パン あぶら さとう かたくりこ マロニー	にんじん こまつな ねぎ はくさい もやし しめじ みかん	622 248 25.7 1.9	船橋支会
23	木	豚肉のブルコキ丼	こんにやくサラダ もずくスープ かき	○	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく あつあげ	こめ さとう こんにやく ごま	たまねぎ えのき にんじん こまつな キャベツ かぶ きゅうり コーン だけのこ かき	626 21.3 25.5 1.7	
24	金	ごはん 玄米入りご飯	豚のホイル焼き 切り昆布と大豆の煮物 真だくさんみそ汁 さつま芋のキャラメルあえ	○	ぎゅうにゅう さい だいす あぶらあげ こんぶ みそ バター	こめ げんまい こんにやく さとう さつままいも あぶら	ピーマン トマト しめじ えのき たまねぎ にんじん だいこん こまつな	635 28.5 19.8 1.6	3年生校外学習
27	月	船橋産 「粒すけ」ご飯	コノシロフライ もやしとコーンのごまあえ 塩ちゃんこ みかん	○	ぎゅうにゅう このしろ とりにく あぶらあげ とうろ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	もやし こまつな コーン にんじん たまねぎ はくさい えのき いら みかん	635 27.6 21.4 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日（船橋産米）
28	火	メキシカンライス	パブリカチキン ワンタンのパリパリサラダ ひよこ豆のスープ 食物繊維7.0g	○	ぎゅうにゅう ワインナー とりにく くわわかめ ひよこ豆	こめ あぶら ワンタンのかわ さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ もやし こまつな はくさい	634 26.1 25.5 1.7	
29	水	きつねうどん	カレー煮しパン ビーンズサラダ ヨーグルト カルシウム545mg&鉄7.5g	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうろ ぶたにく ひよこ豆 だいす	うどん こめこ あぶら さとう ごま	ねぎ えのき こまつな にんじん たまねぎ もやし	642 28.9 24.7 1.7	10月誕生日献立
30	木	ごはん 玄米入りご飯	鶏のこまだれ焼き 切干大根のハリハリ漬け 豚汁 りんご	○	ぎゅうにゅう さば ハム ぶたにく みそ	こめ げんまい ごま さとう あぶら こんにやく さといも	きりぼしだいこん にんじん きゅうり ごぼう はくさい しめじ ねぎ こまつな りんご	631 27.6 24.4 1.6	
31	金	ハロウィン トースト	フレンチサラダ パンキンクラムチャウダー オレンジ 鉄 6.0mg	○	ぎゅうにゅう あさり パーコン とうろ バター	パン パター はちみつ あぶら さとう こめこ	レタス キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ かぼちゃ にんじん グリーンピース オレンジ	623 21.2 25.9 1.9	ハロウィン献立

*都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：だいこん・キャベツ・こまつな・根菜ねぎ・船橋産米・スズキ（5月から10月までの間で1回以上設定・本校では、7月に使用しました）



3つのグループの食品をそろえて食べよう

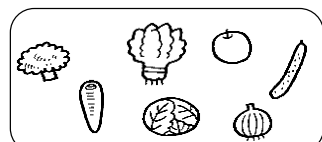
いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくるができます。3つのグループの食品を自分に不足している食品を知り、献立に取り入れてみてください。



からだをつくる



エネルギーのもと



からだのちょうしをよくする