

令和8年度

10がっ よていこんだて

《今月の目標》 バランスよく食べよう

低学年: 苦手なものも少しずつ食べられるようになろう。

中学年: 食品の3つのはたらきと栄養について知ろう。

高学年: 五大栄養素のはたらきを理解し、いろいろな食品をバランスよく食べよう。



船橋市立薬円台南小学校

日にち	献立名			おもな材料とはたらき			栄養価 (4歳生基準)	メモ 行事食等
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちようしをよくする	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
1 木	ご飯	○	カリカリツナがんも 肉野菜炒め バナナ	牛乳 とうふ ツナ ひじき ぶたにく	こめ ごま でんぶん コンブツク あぶら さとう	にんじん しょうが しめじ たまねぎ キャベツ たけのこ にら こまつな バナナ	636 kcal 24.1 g 23.5 g 1.6 g	いろいろな食品を 組み合わせ 食べよう
2 金	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	牛乳 とりにく みそ ぶたにく 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 ビーマン もやし こまつな	623 kcal 24.5 g 24.4 g 1.7 g	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (小松菜)
5 月	ご飯	○	キャベツのホイコーロー 春雨とわかめのナムル りんご	牛乳 ぶたにく なまあげ あさり みそ ハム わかめ	こめ あぶら さとう てんぶん はるさめ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし えのきたけ りんご	609 kcal 27.8 g 21.2 g 1.8 g	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (キャベツ)
6 火	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	牛乳 なまあげ ぶたにく だいず わかめ とうふ	こめ あぶら さとう てんぶん さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん こまつな きくらげ きゅうり レタス かぼちゃ	630 kcal 27.0 g 21.9 g 1.6 g	食品の3つのはたらきを 知ろう
7 水	姉妹都市連携40周年記念「学校給食で食べようハイワード」			牛乳 ぶたにく とうふ とうにゅう ベーコン	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも てんぶん	たまねぎ マッシュルーム パセリ ズッキーニ どうもろこし にんじん こまつな オレンジ	630 kcal 21.6 g 23.9 g 1.9 g	船橋市とアメリカの ハイワード市が姉妹都市 になって40周年! ハイワードで栽培されている 野菜を味わおう
	ハンズパン	○	ハンバーグトマトソース フライドポテト ズッキーニとベーコンのスープ オレンジ	牛乳 ぶたにく とうふ とうにゅう ベーコン	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも てんぶん	たまねぎ マッシュルーム パセリ ズッキーニ どうもろこし にんじん こまつな オレンジ	630 kcal 21.6 g 23.9 g 1.9 g	船橋市とアメリカの ハイワード市が姉妹都市 になって40周年! ハイワードで栽培されている 野菜を味わおう
8 木	豚肉のプルコギ丼	○	こんにやくサラダ もずくスープ	牛乳 ぶたにく もずく なまあげ	こめ さとう あぶら こんにやく ごま	ねぎ にんにく たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな しょうが キャベツ かぶ きゅうり とうもろこし たけのこ	607 kcal 21.1 g 25.5 g 1.7 g	韓国料理を食べよう (プルコギ丼)
9 金	ご飯	○	レバーとポテトのレモンソース にんじんとレタスサラダ かきたま汁 ブルベリースー	牛乳 レバー ハム たまご アガー	こめ じゃがいも あぶら さとう さとう ごま	しょうが レモン レタス キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ ねぎ ぶどう ブルベリー	645 kcal 23.8 g 20.9 g 1.7 g	10月10日 目の愛護デーの献立
13 火	ご飯	○	鯖のごまだれ焼き 納豆あえ 豚汁 柿	牛乳 さば なっとう のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま さとう こんにやく さといも	こまつな はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ かき	606 kcal 28.2 g 22.7 g 1.6 g	旬の食材を食べよう (柿)
14 水	チキンと豆の カレーライス	○	チーズ かぶのサラダ フルーツ白玉	牛乳 とりにく レンズまめ ハム チーズ	こめ あぶら さとう こめこ コンスタート しらたまも	たまねぎ セロリ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマト かぶ きゅうり キャベツ みかん なし レモン	614 kcal 22.3 g 18.3 g 2.0 g	豆の栄養について 知ろう
15 木	小松菜ときのこの パスタ	○	ささみサラダ 梨ケーキ	牛乳 ベーコン とりにく とうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう ごま ホットケーキミックス	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム こまつな もやし キャベツ にんじん ねぎ なし	670 kcal 24.3 g 24.1 g 1.9 g	10月の誕生月献立
16 金	ご飯	○	ばらのみそマヨ焼き キャベツとかぶの浅漬け 里芋のそぼろ煮	牛乳 ばら とりにく なまあげ	こめ あぶら エッグフリーマヨネーズ ごま さとう さといも てんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ だいこん	625 kcal 27.6 g 24.5 g 1.5 g	10月16日 世界食料デーの献立
19 月	船橋産「紅すけ」の ご飯	○	このしろのフライ 海苔ごまあえ 塩ちゃんこ	牛乳 このしろ ハム のり とうふ とりにく あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま	キャベツ こまつな もやし にんじん みずな にんにく しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ にら	636 kcal 29.7 g 23.2 g 1.8 g	船橋産米を 食べよう① (紅すけ)
20 火	船橋産「コシヒカリ」の ご飯	○	鶏肉の海苔塩唐揚げ ひよこ豆とチーズのサラダ 根深ねぎとじゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳 とりにく あおのり ひよこめ チーズ あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ しめじ にんじん ねぎ オレンジ	635 kcal 25.1 g 23.2 g 1.8 g	船橋産米を 食べよう② (コシヒカリ)
21 水	ご飯	○	麻婆大根 ナムル 大学芋	牛乳 なまあげ ぶたにく だいず みそ ハム	こめ さとう あぶら てんぶん さつまいも みずあめ ごま	だいこん にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ にら こまつな もやし えのきたけ しめじ	622 kcal 21.4 g 20.3 g 1.6 g	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (大根)
22 木	きなこ揚げパン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ みかん	牛乳 きなこ だいず ベーコン ぶたにく とうにゅうクリーム とうにゅうチーズ	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん キャベツ きゅうり ビーマン みかん	672 kcal 25.2 g 28.3 g 1.8 g	船橋産米を 食べよう③ 3年生校外学習
23 金	わかめご飯	○	小松菜と海苔のサラダ いかと里芋のそぼろ煮 きなこ白玉	牛乳 わかめ 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 てんぶん しらたまも	こまつな えのきたけ にんじん しょうが だいこん さやいんげん	607 kcal 24.0 g 15.9 g 1.9 g	4年生校外学習
26 月	さんまご飯	○	五目卵焼き ごま酢きゅうり 根菜とわかめのみそ汁	牛乳 さんま たまご とうふ とりにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが こねぎ グリンピース にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり かぶ ねぎ えのきたけ	600 kcal 25.1 g 23.8 g 1.9 g	旬の食材を食べよう (さんま)
27 火	ご飯	○	いかしゅうまい 磯香あえ 炒り焼き	牛乳 いか ぶたにく のり とりにく とうふ	こめ さとう ごま あぶら てんぶん しゅうまいのかわ こんにやく じゃがいも	たまねぎ しょうが こまつな キャベツ ごぼう にんじん しめじ えのきたけ こねぎ	617 kcal 26.5 g 20.1 g 1.6 g	1年生校外学習
28 水	根深ねぎの親子丼	○	根菜のごまマヨあえ オレンジ	牛乳 とりにく たまご ベーコン だいず	こめ さとう あぶら こんにやく ごま エッグフリーマヨネーズ	にんじん ねぎ さやいんげん ごぼう れんこん こまつな オレンジ	600 kcal 25.1 g 22.3 g 1.5 g	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (根深ねぎ)
29 木	ごま麦ご飯	○	春巻き 中華チキンサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ とうふ	こめ むぎ ごま はるまきのかわ はるさめ さとう あぶら てんぶん	しいたけ たけのこ もやし きゅうり キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	621 kcal 24.1 g 23.1 g 1.6 g	主食・主菜・副菜を そろえて食べよう
30 金	はちみつトースト	○	フレンチサラダ パンピングラムチャウダー オレンジ	牛乳 あさり ベーコン とうにゅう とうにゅうバター	パン バター 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 レモン たまねぎ かぼちゃ にんじん グリンピース オレンジ	609 kcal 21.5 g 24.3 g 1.9 g	ハロウィンの献立

※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・根深ねぎ・船橋産米

食べ物は、おもなはたらきによって、3つのグループに分けられます



食べる食品が、かたよらないよう、各グループからバランスよく食べようね。

