



10月 予定献立表



船橋産の旬の食材



大根 キャベツ 小松菜 かぶ ねぎ 米

今月のもくひょう

「バランスよく食べよう」

令和6年10月 船橋市立八栄小学校

日曜日	主食	おかず	体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
1火	ご飯	あんかけ卵焼き 切干大根のベーコン煮 厚揚げとキャベツのみそ汁	ぎゅうじゅう たまご さとう、とりこ ベーコン、なまあげ みそ	ごめ あすら さとう、でんぶん オリーブオイル	ねぎ きりほしだいこん にんじん、たまねぎ キャベツ、さつまねぎ しめじ、こまつな	601 25.4	20.9 1.9	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「キャベツ」
2水	きなこ揚げパン	チリコンカーン ツナと海藻のサラダ オレシジ	ぎゅうじゅう きなこ だいす、ふたにく ベーコン、チーズ かいそう、まぐろかん	コッパパン あすら さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん ピーマン、トマト レモン、きゅうり オレシジ	638 29.9	23.4 1.9	人気料理のきなこ揚げパン。高温の油にパンをさっとくぐらせ、一本ずついていねにきなこをまぶして作ります。
3木	ご飯	いかの昔り揚げ 小松菜と油揚げのおひたし 手煮鍋	ぎゅうじゅう いか あすらあげ、ふたにく なまあげ	ごめ さとう でんぶん、あすら こま、ごんにゃく さいも	しょうが、にんにく こまつな、にんじん ねぎ、だいこん ちりめん、ごぼう	618 26.7	24.2 1.9	郷土料理「山形県」 山形県の「芋煮鍋」を味わいましょう。
4金	ご飯	レバーとじゃが芋の揚げ煮 ごまきゅうり 豆腐と野菜のスープ オレシジ	ぎゅうじゅう ふたレバー みそ、さとう	ごめ、じゃがいも でんぶん、あすら さとう、こまあすら こま	しょうが、にんじん きゅうり、たまねぎ キャベツ、こまつな とうもろこし、オレシジ	619 21.5	20.4 1.7	鉄分をとろう レバーは鉄分の宝庫。貧血をふせぐ鉄分は、特に成長期に不足しがちな栄養素です。
7月	ご飯	鯖のソース煮 納豆和え ねぎと油揚げのみそ汁	ぎゅうじゅう さば なつとう、あすらあげ わかめ、みそ	ごめ さとう	にんじん、たまねぎ キャベツ、だいこん はくさい、ねぎ きよほう	632 27.5	24.5 2.0	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「根深ねぎ」
8火	麦ご飯	小魚ふりかけ 大根と豚肉のうま煮 かぼちゃのおやき	ぎゅうじゅう しらすほし のり、かつおだし ふたにく、なまあげ ていほくぎゅうじゅう	ごめ、むぎ ごま、ごんにゃく あすら、さとう さつま、バター	だいこん、にんじん さやいんげん かぼちゃ	619 24.5	20.2 1.6	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「大根」
9水	黒糖コッパパン	コック・トースト 小松菜のサラダ マカロニスープ りんご	ぎゅうじゅう たら ベーコン、クリーム チーズ、ふたにく	コッパパン、ごむぎ バター、あすら さとう、マカロニ	にんにく、たまねぎ マッシュルーム、こまつな きゅうり、キャベツ にんじん、さつま、こし レモン、はくさい	605 26.9	21.1 2.0	デンマーク料理 「コック・トースト」 (鯖にクリームソースをかけた料理) デンマーク・オーデンセ市姉妹都市35周年
10木	ご飯	レバーのマリアナソース ほうれん草とじゃこのサラダ なすのみそ汁 豆腐	ぎゅうじゅう ふたレバー ちりめんじゃこ、みそ あすらあげ	ごめ、でんぶん あすら、じゃがいも さとう	しょうが、にんじん ほうれんそう、きゅうり キャベツ、さつま、こし レモン、えのき、さつま こまつな、きよほう	628 26.1	19.3 1.7	10月10日「目の愛護デー」 ビタミン・カロテン・アントシアニン を多く含む食品
11金	ジャンバラヤ	スペイン風オムレツ かぶのスープ オレシジ	ぎゅうじゅう とりこ たまご、ベーコン チーズ	ごめ、バター あすら、じゃがいも	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ピーマン にんじん、かぶ しめじ、こまつな オレシジ	604 24.8	22.9 1.9	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「かぶ」
15火	秋の栗おこわ	鯉の甘酢あんかけ キャベツとえのきの和え物 豆腐と小松菜のみそ汁	ぎゅうじゅう とりこ たら、さつま、みそ	ごめ、もちごめ くり、さとう でんぶん、あすら こまあすら、ごま	しめじ、にんじん にんにく、しょうが ねぎ、キャベツ ちりめん、えのき こまつな	623 26.9	22.4 1.8	10月15日「十三夜」 栗を月とも言われて 栗・豆を食べる習慣があります。
16水	ご飯	しゃもとの南蛮漬け 肉じゃが 磯香和え オレシジ	ぎゅうじゅう ししゃも ふたにく、のり	ごめ、でんぶん あすら、しらたき じゃがいも	にんじん、たまねぎ しめじ、さやいんげん こまつな、ちりめん オレシジ	652 27.5	21 1.9	10月16日 「世界食料デー」 いろいろな国や、国内のいろいろな地域で取れた食材を使います。世界の食料事情を考えましょう。
17木	コッパパン	豚肉と大豆のトマト煮 ツナと海藻の梅肉サラダ 豆腐乳かぼちゃプリン	ぎゅうじゅう だいす ふたにく、わかめ まぐろかん、かんてん とうじゅう	コッパパン、じゃがいも あすら、さとう ごま、メープルシロップ	にんにく、たまねぎ さつま、トマト きゅうり、キャベツ うめぼし、かぼちゃ	622 29.3	21.6 1.8	大豆は「畑の肉」ともい、からだを作るものになるたんぱく質が豊富に含まれています。
18金	麻婆なす丼 (麦ご飯)	中華きゅうり 酸湯餃子	ぎゅうじゅう とりこ だいす、なまあげ みそ、ふたにく	ごめ、むぎ あすら、さとう こまあすら、でんぶん ワンタンのかわ	なす、にんにく しょうが、ねぎ ほししいたけ、にんじん にんじん、きゅうり ちりめん、ちりめん ごま、ごま	647 29.7	20.9 2.0	西安の料理 「酸湯餃子」 (酢を入れたスープに餃子を入れた料理) 中国・西安市友好都市30周年
21月	ご飯 (船橋産粒すけ)	鯖の和風あんかけ 小松菜とキャベツのごま和え 鶏肉ときこの汁 オレシジ	ぎゅうじゅう ぶり みそ、とりこ	ごめ、でんぶん あすら、さとう ごま	こまつな、きゅうり キャベツ、にんじん ほししいたけ、しめじ まいわけ、ごぼう ねぎ、オレシジ	625 27.1	23.0 1.8	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「米(粒すけ)」
22火	ソフト麺 カレーソース	海藻とコーンのサラダ スイートポテト	ぎゅうじゅう ふたにく かいそうミックス、わかめ いんげん、みそ、チーズ クリーム	ソフトめん、あすら さとう、バター さつま、いも	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース、こまつな きゅうり、さつま、こし	657 26.8	19.8 1.8	旬の食材「さつまいも」 皮の色があざやかでハリがあるもの、ひげ根がないものが、おいしい芋の選び方です。
23水	チキンカレーライス (麦ご飯)	ごまドレッシングサラダ りんご	ぎゅうじゅう とりこ チーズ	ごめ、むぎ あすら、さとう ごむぎ、バター ごま	たまねぎ、にんにく しょうが、にんじん マッシュルーム、こまつな ちりめん、きゅうり りんご	609 23.7	19.3 1.7	ヨーロッパには「1日1個のりんごは医者を選ばせる」ということわざがあるほど、栄養価の高いくだものです。
24木	経飯	生揚げのあまから焼き かぶときゅうりの土佐和え かきたま汁 みかん	ぎゅうじゅう かつお なまあげ、かつおだし たまご	ごめ、さとう こまあすら、ごま でんぶん、あすら	かぶ、きゅうり にんじん、しょうが キャベツ、たまねぎ こまつな、みかん	613 28.2	21.1 2.0	郷土料理「高知県」 高知県の「経飯」と「土佐和え」を味わいましょう。
25金	ご飯	豆腐ハンバーグ 小松菜サラダ レンズ豆のトマトスープ	ぎゅうじゅう ふたにく さつま、とうじゅう レンズ豆	ごめ、ごむぎ パン、あすら マカロニ、さとう	たまねぎ、ちりめん さつま、にんじん にんじん、さつま、こし キャベツ、トマト	605 25.9	17.9 1.7	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「小松菜」
28月	ご飯	豆腐のカレー煮 切干大根のさっぱり漬 大学芋	ぎゅうじゅう とうもろ とりこ	ごめ、あすら じゃがいも、さとう でんぶん、さつま、いも	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん だしの、さつま、いも きゅうり、きゅうり きりほしだいこん	638 23.1	20.7 1.4	読書週間 おはなし給食 「おおきなおおきなおいも」より 「大学芋」
29火	ご飯	手作りなめだけ 大豆と揚げボールの煮物 ナムル かき	ぎゅうじゅう、だいす とりこ、さつまあげ	ごめ、さとう あすら、しんじやく じゃがいも、はるさめ こまあすら、ごま	えのきだけ、ごぼう にんじん、さやいんげん きゅうり、こまつな ちりめん、かき	633 23.8	19.2 1.9	読書週間 おはなし給食 「20びきのおいしいあき」より 「かき」
30水	ご飯	鯉の照り焼き 大豆とれんこんの磯煮 けんちん汁 オレシジ	ぎゅうじゅう さけ だいす、ひしき とりこ、なまあげ	ごめ、さとう こまあすら、ごま さいも、あすら	にんじん、れんこん ごぼう、だいこん こまつな、ねぎ オレシジ	614 27.7	21.2 1.9	読書週間 おはなし給食 「あおぞらこども食堂はじまります！」より 「けんちん汁」
31木	ミルクロール	かぼちゃのスープ お豆のサラダ	ぎゅうじゅう とりこ じゃがいも、みそ さつま、いんげん、みそ	ミルクロール、あすら じゃがいも、ごめ バター、さとう	しめじ、かぼちゃ にんじん、たまねぎ こまつな、えだまめ きゅうり	623 26.3	23.2 1.7	読書週間 おはなし給食 「かぼちゃのスープ」より 「かぼちゃのスープ」 (米粉を使ったシチュー)

《今月使用 する旬の 食べもの》

米(新米)、きのこ類、里芋、さつま芋、栗、れんこん、鮭、かき、みかん、りんご



今月より、お米が今年とれたばかりの新米に
切り替わります。