



令和7年度 10月 予定献立表

☆ 今月の目標：バランス良く食べよう



船橋市立八栄小学校

日	曜日	牛乳	献立名		献立の 目当て	体を作る 食品	熱や力の 素になる 食品	体の調子を 整える食品	エネルギー 基準620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
1	水	○	ご飯	生揚げと野菜の中華煮 大学芋	秋の食材 さつまいも	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	645kcal 23.1g 21.1g 1.2g
2	木	○	ご飯	豆腐ハンバーグ 海苔マヨサラダ じゃがべえ汁	10月の 給食目標	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう のり ベーコン みそ	こめ あぶら さとう ほんこ さとう マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん きゅうり もやし パセリ	589kcal 25.8g 20.2g 1.7g
3	金	○	ご飯	ししゃものバタほん焼き なめだけ和え けんちん汁 オレンジ	秋の味覚	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ	こめ あぶら でんぷん パター こまあぶら こま こんにゃく	しょうが レモン キャベツ こまつな もやし えのき ししいたけ ほう にんじん だいこん ねぎ オレンジ	595kcal 23.4g 22.2g 1.9g
6	月	○	鶏すきやき丼	ごまみそ和え りんご	今日は じゅうごう 十五夜	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ みそ	こめ あぶら しらたき さとう でんぷん ごま	しいたけ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり こまつな りんご	589kcal 22.1g 20.3g 1.4g
7	火	○	チキンカレー ライス	海藻ツナサラダ オレンジ	カレー ライス	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき ツナ かいそうミックス パター	こめ あぶら さとう わかめ じゃがいも こまあぶら パター	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 キャベツ きゅうり レモン オレンジ	581kcal 25.1g 20.8g 1.7g
8	水	○	秋の葉おこわ	いかの磯焼き 根菜ごま汁 磯香和え ココアプリン	おこわとは	ぎゅうにゅう いか あじのり みそ あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ あぶら さとう こま くり さつまいも のり	しめじ にんじん しょうが だいこん かぶ かぶのは こまつな ねぎ もやし	625kcal 30.2g 18.7g 2.4g
9	木	○	ご飯	ポークチャップ 梅肉和え さつま汁	暑さに 負けない!	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ さつまいも	こめ あぶら さとう こま こんにゃく さつまいも	ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん 梅しお ごぼう	607kcal 25.4g 20.5g 2.1g
10	金	○	ご飯	すずきの香味だれ ぎわかめの和え物 吉野汁	ふなばししん 船橋の旬を 食べて知る日	ぎゅうにゅう すずき くきわかめ あぶらあげ	こめ あぶら でんぷん さとう こま	ねぎ しょうが にんじん もやし こまつな キャベツ はくさい えのき	589kcal 25.3g 20.6g 2.3g
14	火	○	パンズパン	おからクロック ポイルキャベツ ABCスープ	おから	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とりにく レンズめ おから	コッパン あぶら さとう じゃがいも でんぷん ほんこ マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	600kcal 25.0g 20.1g 2.0g
15	水	○	船橋産 つぶ 粒すけ	鯖のみそ煮 ほうれん草のおひたし なめこ汁 パナナ	ふなばししん 船橋の旬を 食べて知る日	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ	こめ あぶら さとう こま	ほうれんそう にんじん もやし なめこ だいこん ねぎ パナナ	627kcal 29.2g 20.7g 2.0g
16	木	○	ご飯	生揚げの甘辛焼き 肉じゃが レモン和え オレンジゼリー	せかいしりょう 世界食料デー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく こんぶ	こめ あぶら さとう こま でんぷん ゼリー じゃがいも しめじ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり レモン	698kcal 28.1g 22.6g 2.0g
17	金	○	ご飯	鶏と野菜の揚げ煮 小松菜ともやしのナムル 八宝みそ汁	ふなばししん 船橋の旬を 食べて知る日	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こまあぶら	にんにく にんじん グリンピース こまつな もやし だいこん えのき	635kcal 25.0g 22.8g 1.9g
20	月	○	炒めそば 野菜あんかけ	海藻サラダ スイートポテト	スイート ポテト	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく えび クリーム かいそうミックス わかめ いんげんまめ	ソフトめん あぶら さとう でんぷん パター さつまいも	しょうが にんにく ししいたけ にんじん だけのこ もやし はくさい こまつな きゅうり とうもろこし	650kcal 28.1g 17.9g 1.8g
21	火	○	船橋産 つぶ 粒すけ	あんかけ卵焼き ひじきサラダ 白玉スープ	ふなばししん 船橋の旬を 食べて知る日	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ひじき	こめ あぶら さとう こま でんぷん こまあぶら しらたま	ねぎ とうもろこし こまつな キャベツ きゅうり ししいたけ だいこん にんじん	601kcal 24.5g 20.0g 1.9g
22	水	○	チーズ タッカルビ丼	チョレギサラダ 花みかん	外食 の食事	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ のり	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも こまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし こまつな みかん	630kcal 21.7g 21.3g 1.7g
23	木	○	ご飯	鯖のみそマヨネーズ焼き ごまきゅうり 白菜のスープ オレンジ	さがが生まれ てくるまで	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ	こめ あぶら さとう こま マヨネーズ こまあぶら でんぷん	ねぎ にんにく しょうが きゅうり はくさい こまつな とうもろこし にんじん オレンジ	593kcal 26.6g 21.3g 1.9g
24	金	○	ナンピザ	オニオンチップサラダ ヨーグルト	おながく 音楽 はじまりの 発表会	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム ヨーグルト	ナン あぶら でんぷん こま さとう	たまねぎ マッシュルーム にんにく ズッキーニ キャベツ きゅうり とうもろこし	591kcal 25.5g 26.1g 2.3g
★ 10月 生まれ お誕生白お祝い給食 ★									
27	月	○	小松菜チャーハン	豚肉と野菜のスープ煮 アップルパイ 一口チーズ	たんぱうたん お誕生日 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ あぶら じゃがいも ぎょうざのかわ	こまつな ねぎ にんじん ししいたけ たまねぎ キャベツ りんご	664kcal 26.3g 24.4g 1.9g
28	火	○	ご飯	レバーのマリアナソース コーンサラダ マロニースープ	ふなばししん 船橋の旬を 食べて知る日	ぎゅうにゅう レバー わかめ ひよこめ とりにく はんすまめ とうふ	こめ あぶら さとう こま でんぷん マロニー じゃがいも	しょうが にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい だいこん ねぎ	642kcal 23.8g 19.5g 2.0g
29	水	○	船橋産 旬の食材 かき 柿	鯖の西京焼き ゆかり和え 具だくさん味噌汁 柿	しめじの食材 かき 柿	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ だいす	こめ あぶら さとう こま じゃがいも こんにゃく	はくさい こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ かき	589kcal 26.8g 20.4g 1.8g
30	木	○	ご飯	味噌カツ 浅漬け 冬瓜汁	ご当地 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう こま でんぷん ほんこ	にんにく しょうが しそ きゅうり キャベツ とうがら こまつな	633kcal 29.2g 22.1g 2.3g
31	金	○	かぼちゃクリーム サンド	トリックサラダ (紫芋&マカロニ) カブのポトフ	ハロウィン 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	コッパン あぶら さとう マカロニ おろし じゃがいも マヨネーズ	かぼちゃフ레이크 キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ にんじん にんにく かぶ かぶのは	620kcal 23.8g 27.7g 2.0g

※白衣・帽子・袋はクラスで順番に使います。なくしたり、やぶれたりしないように気をつけましょう。
※当番はマスクをして身支度を整えます。ご家庭でご用意下さい。

都合により、果物等変更する場合があります。ご了承ください。

全22回

給食説明コーナー

- ☆じゃがべえ汁・・・じゃがいもとベーコンが入っちゃって変わった味噌汁です。
- ☆ナンピザ・・・ナンの上に、トマトソースで作った具材をのせ、オープンで焼いたものです。
- ☆アップルパイ・・・ぎょうざの皮の上に、りんごをのせてつつみ、揚げたものです。

ハロウィン給食 31日

今月はハロウィンがあります。ハロウィンとは、収穫した農作物に感謝をし、神様に来年もたくさんのお食べ物とれるようお願いです。また、悪い霊を追い払い、身を守るために、仮装をすることもハロウィンの一つです。
今年のハロウィンは、かぼちゃフ레이크と生クリームをばさんだ、特別なパンを用意します。楽しみにしていて下さいね。

10月 10日は 目の愛護デーです



船橋の旬を食べて知る日・・・10日（すずき）、15日（粒すけ）、21日（粒すけ）、28日（キャベツ ねぎ）です。