



令和8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

新米（しんまい）クイズをやります



日	曜日	牛乳	献立名		献立の 目安	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	木	○	わかめごはん	鮭とチーズの春巻き コロコロきゅうり けんちん汁	わかめ 味の素	きゅうり わかめ チーズ さけとり とうふ	こめ あぶら はるまき じゃがいも さとう こめ あぶら こめ	きゅうり しいたけ ごぼう にんじん こまつな だいこん ねぎ	670kcal 26.6g 26.1g 1.8g
2	金	○	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ パナナ	10月の 給食 目標	きゅうり とうふ ぶたにく でんぶん みそ ハム	こめ あぶら さとう でんぶん はるまき	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり もやし こまつな パナナ	620kcal 27.6g 16.9g 1.4g
5	月	○	ハヤシライス	小松菜とコーンの和え物 ぶどう	あき みか 秋の味覚	きゅうり ぶたにく クリーム	こめ あぶら さとう こめ バター じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト もやし こまつな キャベツ とうもろこし ぶどう	585kcal 22.6g 17.5g 1.7g
6	火	○	ごはん	めひかりの南蛮漬け かみかみサラダ 具だくさん味噌汁	おじ 味わう	きゅうり めひかり さきいか あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん さとう	にんじん ごぼう きゅうり こまつな はくさい えのき ねぎ	624kcal 27.9g 22.1g 1.6g
7	水	○	さんまごはん	生揚げのきのこソース おかか和え 根菜汁	しんしょう 旬の食材	きゅうり さんま なまあげ とりにく かつおぶし とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが こねき えのき こまつな にんじん もやし きゃべつ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	672kcal 30.6g 31.0g 2.1g
8	木	○	ごはん	鮭のフライ ごまきゅうり 白菜のスープ オレンジ	さけが生まれ てくるまで	きゅうり しらす とうふ	こめ あぶら でんぶん さとう	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	632kcal 28.1g 21.3g 1.6g
9	金	○	そば飯	レバーと野菜の揚げ煮 ヨーグルト和え	さき 蕎麦に 負けない!	きゅうり レバー ヨーグルト クリーム	こめ あぶら さとう でんぶん さとう	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ しょうが 青ピーマン みかん パナナ	608kcal 27.1g 22.5g 1.7g
13	火	○	さつまいも ごはん	鯖のパン粉焼き なめだけ和え だまこ汁	ななばし 鯖の旬を 食べて知る日	きゅうり さわか	こめ さつまいも ごま マヨネーズ こまつな あぶら さとう	にんにく たまねぎ キャベツ こまつな もやし えのき ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	603kcal 23.0g 20.0g 1.7g
14	水	○	ごはん	マンダリンチキン 小松菜サラダ 春雨スープ オレンジ	ハイワード 給食	きゅうり とうふ	こめ あぶら でんぶん さとう	にんにく しょうが オレンジジュース もやし キャベツ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい オレンジ	628kcal 24.6g 21.2g 1.6g
15	木	○	ピザトースト	海藻サラダ ポトフ 柿	しんしょう 旬の食材	きゅうり ハム チーズ とりにく わかめ かいそうミックス	しょうが フィンナー ハム あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく 青ピーマン にんじん さやいんげん こまつな きゅうり とうもろこし レモン かり	589kcal 25.9g 21.8g 2.3g
16	金	○	ごはん	竹輪の青海苔揚げ 磯香和え 豆腐と野菜のうま煮	せかい 世界食料デー	きゅうり さわか のり とりにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん さとう	こまつな もやし はくさい にんじん しめじ ごぼう さやいんげん	637kcal 28.3g 19.8g 2.2g
19	月	○	ナポリタン	ボンデケーショ 大豆サラダ パナナ	がいにく 外国 の行事	きゅうり ベーコン ぶたにく とうふ チーズ だいず ハム	こめ あぶら さとう でんぶん さとう	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム トマト こまつな きゅうり キャベツ パナナ	600kcal 26.8g 19.2g 1.8g
20	火	○	ごはん	鯖のみそ煮 ごまドレサラダ すまし汁 いちようかん	ななばし 鯖の旬を 食べて知る日	きゅうり さわか さとう とうふ かてん	こめ あぶら さとう こまつな さつまいも	こまつな もやし にんじん キャベツ えのき ねぎ	625kcal 26.1g 19.3g 1.9g
21	水	○	ごはん	豚キムチ炒め タイピーエン かぼちゃ蒸しパン	くまもと 熊本 の行事	きゅうり ぶたにく いか えび とうふ	こめ あぶら さとう こまつな さとう	しょうが にんにく はくさい キムチ しめじ たまねぎ にんじん からきゅう チンゲンサイ こまつな かぼちゃ	660kcal 28.6g 17.3g 1.9g
22	木	○	ごはん	お好み焼き風卵焼き めかぶ和え 白玉だんご汁	めかぶに ついて	きゅうり ハム たまご とうふ ぶたにく わかめ あおのり とりにく	こめ あぶら さとう しらたま	にんじん キャベツ しょうが きゅうり しいたけ だいこん かぶ こまつな	608kcal 27.3g 20.2g 1.8g
23	金	○	あき 秋の味覚	いかの磯焼き きゅうりともしの和え物 根菜ごま汁 ココアプリン	おこわの ぐさい 貝材は?	きゅうり とうふ いか あおのり あぶらあげ みそ とうふ	こめ あぶら さとう こまつな さとう	しめじ にんじん しょうが もやし きゅうり だいこん かぶ かつおのは こまつな ねぎ	618kcal 29.0g 18.8g 2.2g
26	月	○	あき 秋の味覚	おからコロッケ 空わかめのサラダ ビーフンスープ	おから	きゅうり とうふ とりにく おから きわわめ なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶん さとう	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな はくさい	643kcal 25.8g 19.7g 1.6g
27	火	○	コッパパン	チリコンカン シルバーサラダ 花みかん いちごジャム	しんしょう 旬の食材	きゅうり だいず ぶたにく ベーコン ハム みかん	こめ あぶら さとう でんぶん さとう	イチゴジャム にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト こまつな きゅうり キャベツ みかん	580kcal 27.3g 17.9g 1.8g
10月生まれお誕生日お祝い給食☆									
28	水	○	みそ 味噌ラーメン	ゆかり和え アップルパイ	たんじょうび お誕生日 給食	きゅうり やきぶた みそ	こめ あぶら さとう ごま あぶら さとう ぎょうざのかわ	ラーメン しょうが キャベツ たまねぎ こまつな もやし にんじん しなちく とうもろこし こまつな ねぎ はくさい りんご	663kcal 23.6g 24.4g 1.6g
29	木	○	ごはん	鶏肉の韓国風照り焼き 大根ナムル わかめスープ	あひだ 海外の 給食	きゅうり とうふ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが こねき こまつな もやし だいこん ねぎ にんじん	589kcal 24.5g 22.7g 1.9g
30	金	○	チキンピラフ	フレンチサラダ ラビオリスープ サイダーフルーツポンチ	ハロウィン 給食	きゅうり とうふ ハム	こめ あぶら さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	にんじんジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな きゅうり レモン もも みかん パナナ	591kcal 19.3g 17.1g 1.7g

※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が、ご了承ください。

全21回

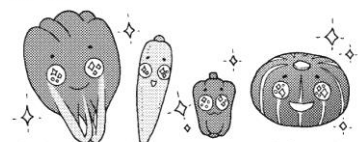
これってどんな料理？

マンダリンチキン・・・鶏肉の上に、にんにくやしょうがを効かせたあまずっぱい「マンダリンソース」やオレンジ風味のソースをからめた料理です。アメリカで親しまれています。

タイピーエン・・・熊本市民に愛されるソウルフードです。中国福建省の郷土料理を日本の食材に置き換えて、アレンジされたものです。長崎で生まれ、熊本でアレンジされた麺料理です。麺は春雨で、あっさりしていてコクがあるスープです。

ボンデケーショ・・・ポルトガル語で「チーズパン」という意味があります。ブラジルで生まれた、もちもちとした食感が特徴の小さな一口サイズのパンです。

10月 10日は目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。