



11月のよていこんだてひょう



給食目標

千葉県のご当地産物を知ろう



船橋市立二和小学校

日	曜日	主 食	牛 乳	副 食	血や肉になる	熱や力になる	からだの調子をよくする	栄養価 (4年生)			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	水	ごはん	○	とり もみじ ぞ ごま酢和え いもにじる みかん 鶏の紅葉おろし添え ごま酢和え 芋煮汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごはん あぶら さといも ばんこ	こまつな にんじん れんこん だいこん ねぎ ごぼう しょうが キャベツ みかん	598	29.8	16.0	1.9
2	木	ごはん	○	さけ みそ や だいず 大豆とひじきのサラダ ABCスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ だいず みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん こまつな はくさい レタス パセリ とうもろこし オレンジ	623	28.0	20.6	2.1
6	月	ごはん	○	マーボー豆腐 大学芋 ナムル オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	ごはん さとう さつまいも はるさめ あぶら	にんじん もやし にんにく ほうれんそう しいたけ にら オレンジ	653	21.7	19.8	2.2
7	火	ごはん	○	にく に だいず あ に いそかあ 肉じゃが煮 大豆といりこの揚げ煮 磯香和え みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす だいず のり	ごはん あぶら じゃがいも	こまつな にんじん もやし グリーンピース たまねぎ しいたけ みかん	611	24.2	16.5	1.6
8	水	カレーピラフ	○	りんごの餃子 海藻サラダ 野菜スープ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ チーズ レバー	ごはん あぶら さとう ぎょうざのかわ でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが こまつな マッシュルーム レタス ビーマン りんご	616	24.4	23.1	1.6
10	金	あき 秋のおこわ	○	さかな なんぶあ 魚の南部揚げ おかか和え さつま汁 ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく みそ メルルーサ かつおぶし	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら さとう	にんじん もやし こまつな はくさい ごぼう だいこん しめじ ねぎ ぶどう	598	28.1	16.4	2.0
13	月	ごまごはん	○	ちゅうかに 中華煮 ジャガイモのコーンマヨネーズ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん ジャガイモ あぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ はくさい だけのこ しいたけ パセリ とうもろこし みかん パナナ	680	20.2	19.8	1.5
14	火	ごはん	○	さば に ごしきあ なめこ汁 ミニトマト みかん	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	ごはん さとう あぶら でんぶん	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし なめこ ねぎ もやし ミニトマト みかん	607	25.8	18.4	2.2
15	水	さつまいもパン	○	チリコンカーン マカロニサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン さつまいも マカロニ ジャガイモ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり ごぼう とうもろこし みかん	648	27.9	21.2	1.9
16	木	ごはん	○	たけのこ 豚丼の具 さつま芋スティック ごまみそ和え かき 柿	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	ごはん さつまいも あぶら さとう でんぶん	にんじん こまつな しいたけ きゅうり たまねぎ グリーンピース かき	607	20.6	14.3	1.9
17	金	キムチと大根のチャーハン	○	さかな あまず 魚の甘酢あんかけ 中華コーンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく メルルーサ とうふ とうにゅう たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん	はくさい にんじん こまつな だいこん ねぎ にんにく とうもろこし オレンジ	648	29.8	23.5	2.1
20	月	さつま芋ごはん	○	いわし や かぶ あさづ はっぼう しる 鱈のかば焼き風 かぶの浅漬け 八宝みそ汁 みかん	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ あぶらあげ	ごはん さつまいも さとう でんぶん あぶら	にんじん こまつな かぶ きゅうり ごぼう だいこん ゆず しょうが みかん	640	25.8	21.3	2.1
21	火	ごはん	○	やさい たまご 野菜の卵とじ 芋の包み揚げ チャーシューナムル ミニトマト オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく なると やきぶた たまご	ごはん さとう さつまいも あぶら フンタンのかわ はるさめ	たまねぎ しいたけ にんじん こまつな だけのこ もやし ミニトマト オレンジ	640	24.9	19.1	2.6
22	水	かんこくふう 韓国風まぜごはん	○	さつまいものお焼き 中華きゅうり わかめスープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう あぶらあげ	ごはん あぶら さとう さつまいも でんぶん	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ほうれんそう きゅうり もやし みかん	617	23.6	18.3	2.3
24	金	ごはん	○	わふう 和風ハンバーグ 小松菜のごまマヨ和え だいこん 大根のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく くろだい ハム とうふ とうにゅう みそ	ごはん さつまいも さとう あぶら でんぶん	にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ しょうが みかん	639	26.2	20.8	2.0
27	月	ごはん	○	もり 森のきのこのカレー やきにく 焼肉サラダ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ごはん あぶら ジャガイモ さとう こむぎこ マーガリン	かぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ しめじ だいこん にんにく しょうが パナナ	660	22.2	22.5	2.0
28	火	ごはん	○	なまあ 生揚げとピーマンの炒め物 キムチみそ汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なまあげ みそ ぶたにく セラチン	ごはん あぶら でんぶん さとう	ねぎ はくさい にんじん ピーマン にんにく しょうが しめじ もやし みかん	621	26.3	21.2	2.1
29	水	ソフト麺	○	うどんつゆ かぼちゃのお焼き レモン和え オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう あぶらあげ こんぶ	ソフトめん あぶら さとう さつまいも マーガリン	にんじん だいこん かぼちゃ キャベツ こまつな きゅうり ねぎ オレンジ	642	24.5	16.3	1.7
30	木	もちもち玄米ごはん	○	メンチカツ シルバーサラダ みそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ かつおぶし	ごはん さとう あぶら ばんこ こむぎこ	にんじん こまつな だいこん キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ みかん	644	23.1	23.1	2.1