11月 予定献立表

今月の目標：千葉県の食べ物を知ろう

今月の船橋産の旬の食材
お米

令和8年度

船橋市立行田東小学校

実施日		献立名		牛乳	主な材料とその働き							栄養量(4年生量)			
					血・肉・骨になるもの（あかのたべもの）		体の調子をととのえるもの（みどりのたべもの）			熱や力になるもの（きいろのたべもの）		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)
日	曜	主食	おかず												
2	月	スパゲティミートソース	ポテトサラダ(ドレッシング味)　おさつチップス	○	ぶたにく	チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	なす ほしいたけ グリンピース	レタス きゅうり レモンかじゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ バター	じゃがいも さつまいも	620	27.4	20.7	1.9
4	水	玄米入りごはん	鯵のおろしソース ごまあえ なめこ汁 バナナ	○	あじ かつおぶし わかめ とりにく	とうふ みそ	だいこん しょうが にんじん もやし	こまつな えのきたけ なめこ	ねぎ バナナ	こめ もちげんまい てんぷら あぶら	さとう ごま	641	27.1	20.4	1.7
5	木	ごはん	味付け海苔 しらすとねぎの卵焼き 筑前煮	○	あじつけのり たまご とうふ しらす	おから とりにく さつまあげ	えのきたけ にんじん たまねぎ	こねぎ たけのこ ごぼう	ほししいたけ れんこん さやいんげん	こめ ごま さとう	あぶら ごまあぶら こんにゃく さといも	642	29.5	21.3	1.9
6	金	◇◆◇ 運動会応援給食　～カツカレーライス～　・　3-1リクエスト給食～フルーツパンチ～◇◆◇										662	25.6	17.4	1.9
		カツカレーライス (米粉カレー&米粉パン粉)	ツナサラダ フルーツパンチ	○	とりにく レンズまめ ヨーグルト	チーズ ツナかん くきわかめ わかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん	マッシュルーム トマトかん りんご グリンピース バナナ レモンかじゅう	こまつな キャベツ きゅうり おうとうかん みかんかん	こめ こめこ こめこパンコ あぶら	バター じゃがいも さとう				
10	火	コーン茶飯	かつおとさつまいもの揚げ煮 大根と油揚げのみそ汁	○	だいず かつお あぶらあげ	みそ	コーンかん れんこん ごぼう	しょうが にんじん さやいんげん えのきたけ	だいこん こまつな ねぎ	こめ ごま さつまいも	でんぷん あぶら さとう	637	26.5	19.0	1.6
11	水	チキンピラフ	白菜とコーンのサラダ ポテトクリームシチュー かき	○	とりにく わかめ ツナかん	ハム チーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	グリンピース はくさい きゅうり こまつな	コーンかん かき	こめ あぶら さとう	ごま じゃがいも こむぎこ バター	620	24.8	20.8	1.8
12	木	ごはん	鯖のゆずみそだれ きゅうりのしらす和え けんちん汁 みかん	○	さば みそ かつおぶし	しらす とりにく とうふ	ゆず きゅうり にんじん しょうが	ほししいたけ えのきたけ ごぼう だいこん	ねぎ こまつな みかん	こめ さとう ごま	こんにゃく さといも あぶら	623	31.2	20.7	1.9
13	金	豆腐の中華炒め丼 (えび、いか使用)	じゃが芋のきんぴら フライビーンズカレー	○	ぶたにく いか えび とうふ	くきわかめ だいず	しょうが たまねぎ にんじん	はくさい エリンギ たけのこ	こまつな ごぼう れんこん あおピーマン	こめ もちげんまい あぶら てんぷら	じゃがいも こんにゃく ごまあぶら さとう ごま	622	28.2	20.7	1.8
16	月	ビビンバ	スィートポテト 豆腐と白菜ともずくのスープ	○	ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ	クリーム とうふ もずく	にんにく しょうが にんじん	もやし こまつな はくさい	ねぎ ほししいたけ	こめ もちげんまい ごまあぶら さとう	ごま さつまいも くり バター	626	22.1	20.9	1.9
17	火	◇◆◇ おはなし給食　『ものすごくおおきなおおきなプリン』から　～プリン～　◇◆◇										660	27.6	21.7	1.9
		ごはん	いわしのかば焼き風 磯香和え 芋煮汁 「ものすごくおおきなおおきなプリン」よりプリン	○	いわし かつおぶし のり	ぶたにく とうふ とうにゅう	しょうが こまつな もやし	にんじん だいこん ねぎ	ごぼう みかんかん	こめ でんぷん こめこ あぶら	さとう こんにゃく さといも				
18	水	玄米入りごはん	めひかりのから揚げ もやしとコーンのごまあえ 小松菜と生揚げのみそ汁 バナナ	○	めひかり なまあげ	みそ	しょうが にんにく もやし	こまつな コーンかん にんじん	はくさい ねぎ バナナ	こめ もちげんまい てんぷら あぶら	ごま さとう じゃがいも	651	30.7	20.3	1.5
20	金	◇◆◇ 3-2・あおぞらの３年生　リクエスト給食　～ココア揚げパン～◇◆◇										630	19.3	19.8	1.3
		ココア揚げパン	スィートサラダ カレーマカロニスープ（米粉マカロニ） りんごゼリー	○	クリーム とりにく	えび かんてん	きゅうり りんご にんじん	キャベツ たまねぎ こまつな	ほししいたけ りんごジュース	コッペパン あぶら さとう エッグフリーマヨネーズ	さつまいも こめこマカロニ じゃがいも				
24	火	◇◆◇ 千産千消　船橋産食材を食べて知る日　～米～　だしで味わう和食の日　◇◆◇										624	29.1	20.8	1.9
		さつまいもごはん	さんが焼き 海苔酢和え 鶏ごぼう汁 りんご	○	いわし ぶたにく おから みそ	のり とりにく なまあげ	ねぎ しょうが あおしそのは こまつな	もやし コーンかん にんじん	ごぼう ぶなしめじ だいこん りんご	こめ さつまいも ごま	さとう あぶら じゃがいも				
25	水	◇◆◇ けやき交流　弁当給食◇◆◇										637	23.7	24.1	1.7
		わかめとこまつなの おにぎり	鶏のオニオン風味揚げ 中華きゅうり ミニトマト みかん	○	わかめ	とりにく	こまつな たまねぎ	しょうが きゅうり	ミニトマト みかん	こめ ごまあぶら ごま	でんぷん こめこ あぶら				
26	木	◇◆◇ おはなし給食『こまったさんのコロッケ』より～ツナカレーコロッケ（米粉パン粉）～◇◆◇										629	21.0	20.8	1.9
		さつまいもパン	「こまったさんのコロッケ」よりツナカレーコロッケ （米粉パン粉） ミネストローネ（米粉マカロニ）	○	レンズまめ ツナかん	ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん にんにく	キャベツ エリンギ	トマトかん	さつまいもパン じゃがいも あぶら てんぷら	こめこ こめこパンコ こめこまかろに				
27	金	◇◆◇ 11月生まれお誕生日給食◇◆◇										654	23.0	20.0	1.8
		タコライス	野菜スープ チョコチップケーキ（米粉・アレルゲンフリーチョコ）	○	ぶたにく こおりどうふ チーズ	とりにく わかめ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん	トマトかん レタス コーンかん	キャベツ こまつな	こめ もちげんまい あぶら	さとう こめこパウダーパンケーキ用				
30	月	◇◆◇ おはなし給食『ハンバーグつくろうよ』より～和風ハンバーグ～◇◆◇										625	27.7	21.1	1.8
		ごはん	「ハンバーグ つくろうよ」より和風ハンバーグ 納豆和え かぼちゃと生揚げの味噌汁 りんご	○	とりにく とうふ みそ たまご	なっとう かつおぶし あつあげ	ねぎ しょうが にんじん	こまつな はくさい かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ りんご	こめ さとう	ごま あぶら				

8

○19日(木)は就学時健康診断のため、短縮日課となり給食はありません。

◇◆◇ 11月24日は和食の日です。◇◆◇
船橋産のコシヒカリと和食の献立を入れました。
楽しんで食べましょう。

