



# 11月予定献立表

今月の目標：千葉県産の食べ物を知ろう

今月の船橋産の旬の食材  
お米&だいこん &  
ブロッコリー



令和6年度

船橋市立行田東小学校

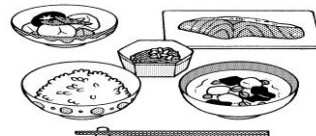
日	曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量(4年生量)				
				肉・魚・卵になるもの (あかのためもの)	体の調子をとるもの (みどりのためもの)	骨や力になるもの (きいろのためもの)				エネルギー(kcal)	たんぱく質(9)	脂質(9)	食生活目標(9)	
1	金	ピビンバ	○	豆腐、白菜、もずく、スーパ、トマト、しょうゆ、ごま油	鶏肉、卵	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	ごま油、しょうゆ、ごま油	621	21.8	20.7	1.8
5	火	ぜんまい入りごはん	○	豚肉、じゃがいも、なめこ汁、りんご	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	620	26.7	20.4	1.7	
6	水	ごはん	○	味付け海苔、しらすとねぎの卵焼き、筑前煮	卵	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	643	29.6	21.3	2.0	
7	木	チキンピラフ	○	かぼちゃのポタージュ、白菜とコーンのサラダ、柿	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	623	22.2	20.7	2.0	
8	金	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	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	640	26.6	19.1	1.7	
◆◆◆ 3-2 リクエスト給食 ～ピザトースト～ ◆◆◆														
12	火	ピザトースト	○	ころころきゅうり、カレーマカロニスープ、バナナ	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	626	25.6	20.7	2.0	
13	水	えびと小松菜のピラフ	○	ツナカレーコロッケ(米粉パン粉)、ミネストローネ	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	636	22.3	21.2	2.0	
◆◆◆ 千産千消デー ～千葉県産の食材を味わいましょう～ ◆◆◆														
15	金	さつまいもごはん	○	さんか焼き、海苔酢和え、鶏ごぼう汁、りんご	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	626	29.0	20.7	2.0	
◆◆◆ 11月生まれのお誕生日給食 ◆◆◆														
19	火	野菜とチキンのカレーライス(ごはん)	○	海藻サラダ、フルーツポンチ	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	629	21.1	19.6	1.5	
◆◆◆ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「だいこん」です。 ◆◆◆														
20	水	ごはん	○	ニラ入り卵焼き、豚肉と大根の旨煮、オレンジ	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	621	31.1	20.6	1.8	
◆◆◆ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「米」です。 ◆◆◆														
21	木	ごはん	○	鶏のゆずみそだれ、きゅうりのしらす和え、けんちん汁、みかん	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	620	31.5	20.7	2.0	
◆◆◆ 3-1 リクエスト給食 ～シュガートースト～ & 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「ブロッコリー」です。 ◆◆◆														
22	金	シュガートースト	○	ポテトのミートソース、ブロッコリーのサラダ、バナナ	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	621	24.7	20.7	2.0	
25	月	ゆかりごはん	○	めひかりのから揚げ、もやしとコーンのごま和え、小松菜と生揚げのみそ汁、バナナ	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	620	26.4	19.9	1.4	
26	火	豆腐の中華炒め丼【えび、いか使用】(玄米入りごはん)	○	じゃが芋のきんぴら、フライビーンズ(カレー)	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	627	30.1	20.9	1.8	
◆◆◆ けやき給食 ～給食のお弁当をもって、行田公園で食べます。晴れますように～ ◆◆◆														
27	水	わかめと小松菜のおにぎり	○	鶏のオニオン風味揚げ、中華きゅうり、ミニトマト、みかん	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	630	22.4	23.8	1.7	
28	木	ごはん	○	白身魚とじゃがいもの揚げ煮、白菜のおかか和え、八宝みそ汁	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	632	27.9	27.1	1.7	
29	金	ごはん	○	豚肉と小松菜の生姜炒め、すいとん、りんご	鶏肉	ごま油、しょうゆ、ごま油	にんじん、しょうゆ、ごま油	ほうし、しいたけ、ほうし	ごま油、しょうゆ、ごま油	633	24.6	18.2	1.6	

☆ 材料の都合により 献立を変更することがあります。

○11日・18日(月)は運動会予備日ため、給食はありません。

○14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。

## 和食文化を



大切に

©少年写真新聞社2020

◆◆◆ 11月24日は和食の日です。 ◆◆◆

今年24日が日曜日なので21日に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。