１１　月　予　定　献　立　表

家庭数

2026年11月　　今月の食育目標：千葉県の食べ物を知ろう！　　船橋市立飯山満小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一言メモ
4	水	ご飯	○	公魚の香味揚げ　おかか和え 船橋産大根とじゃが芋の煮物 みかん	米,でんぷん,油,ごま, じゃが芋,さとう	牛乳,かつお節,公魚, 豚肉	しょうが,にんにく,こまつな, にんじん,もやし,はくさい, 玉ねぎ,だいこん,みかん	605 kcal 21.6 g 19.1 g 1.9 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「大根」
5	木	さつま芋パン 千葉県産のさつま芋を使った年1回の限定品！	○	ｹｰｷｵﾑﾚﾂ～ﾄﾏﾄｿｰｽかけ～(乳不使用) ヴィネグレットサラダ 野菜スープ　オレンジ	パン,じゃが芋,油,さとう, オリーブオイル,ごま	牛乳,卵,ベーコン, 豆乳,わかめ,ハム,豚肉	にんにく,玉ねぎ,枝豆,トマト, サニーレタス,きゅうり,こまつな, レモン,マッシュルーム,にんじん, キャベツ,とうもろこし,オレンジ	600 kcal 25.5 g 23.5 g 1.9 g	おはなし給食　オムレツ 「ぼくはおうさまごちそうコレクション」 「こまったさんのオムレツ」
6	金	麻婆丼 (ご飯・麻婆豆腐)	○	芋けんぴ 中華和え	米,油,さとう,ごま油, でんぷん,さつま芋,ごま	牛乳,豚肉,大豆, 豆腐,ハム	にんにく,しょうが,たけのこ, にんじん,ねぎ,にら,きゅうり, こまつな,もやし	628 kcal 25.3 g 20.6 g 1.4 g	いい歯の日(11/8)・立冬(11/7) カルシウムたっぷり！ 1食で402mg！
9	月	パプリカライス (乳不使用)	○	鮭マカロニグラタン ジュリアンスープ オレンジ	米,マーガリン,マカロニ, 油,小麦粉,パン粉	牛乳,ベーコン,鮭, 生クリーム,豆乳,鶏肉	玉ねぎ,マッシュルーム,こまつな, キャベツ,にんじん,オレンジ	608 kcal 22.3 g 21.5 g 1.5 g	おはなし給食　グラタン 「こまったさんのグラタン」 「パンパカパーンふっくらパン」 2年生　国語「さけが大きくなるまで」 「鮭マカロニグラタン」
10	火	ご飯	○	揚げぎょうざ 中華風チキンサラダ 春雨スープ　みかん	米,ぎょうざの皮,でんぷん, ごま油,油,さとう,春雨,ごま	牛乳,大豆,豚肉, 鶏肉,わかめ	キャベツ,にら,にんにく,しょうが, こまつな,もやし,きゅうり,にんじん, ねぎ,たけのこ,みかん	620 kcal 23.6 g 20.1 g 1.3 g	おはなし給食　ぎょうざ 「ぎょうざがとなりにひっこしてきました」
11	水	豆乳フレンチトースト風 (卵不使用)	○	鶏肉と大豆のトマト煮 船橋産キャベツと海の幸サラダ グレープフルーツ	パン,さとう,バター,油, メープルシロップ, じゃが芋	牛乳,いか,大豆,鶏肉, わかめ,豆乳	にんにく,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマト,グリンピース, サニーレタス,キャベツ,こまつな, グレープフルーツ	617 kcal 26.6 g 22.8 g 1.8 g	おはなし給食　フレンチトースト 「ルルとララのフレンチトースト」 船橋産の旬の食材を食べて知る日 「キャベツ」
12	木	豚丼 (ご飯・豚丼具)	○	大豆とごぼうのカリカリ揚げ さつま汁	米,しらたき,さとう, でんぷん,油,ごま, こんにゃく,さつま芋	牛乳,青海苔,豚肉, 大豆,鶏肉	しいたけ,にんじん,玉ねぎ,こまつな, ごぼう,だいこん,ぶなしめじ	610 kcal 25.2 g 19.3 g 1.7 g	炒り大豆とささがきごぼうを 油でカリカリに揚げます。
13	金	ご飯 1年生給食なし 甘辛く煮た割干(切干)大根と納豆を混ぜたものです！	○	白身魚と蓮根の揚げ煮 そぼろ納豆 常陸太田けんちん汁　りんご	米,でんぷん,じゃが芋,油, さとう,こんにゃく,里芋	牛乳,しいら,納豆, 鶏肉,油揚げ	にんにく,しょうが,蓮根,枝豆, 切干大根,ごぼう,にんじん,だいこん, こまつな,ねぎ,ぶなしめじ,りんご	636 kcal 26.3 g 18.8 g 1.5 g	日本の味めぐり～茨城県～ 「蓮根」「そぼろ納豆」「常陸太田けんちん汁」 11/13は、茨城県民の日です。
16	月	ガパオライス (ご飯・ガパオ)	○	タイ風春雨サラダ タイ風ヌードルスープ バナナ	米,油,さとう,でんぷん,春雨, ごま油,フォー,ごま	牛乳,ハム,大豆,鶏肉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,赤ピーマン, ピーマン,マッシュルーム,きゅうり, こまつな,赤玉ねぎ,ライム,にんじん, たけのこ,もやし,バナナ	606 kcal 25.9 g 17.0 g 1.7 g	世界のめぐり＜タイ＞
17	火	ご飯	○	揚げ魚の韓国風ピリ辛みそだれ 船橋産小松菜の棒棒鶏 もずくスープ　りんごゼリー	米,米粉,でんぷん,油, さとう,ごま油,ごま	牛乳,鱈,みそ,鶏肉, もずく,寒天	しょうが,ねぎ,きゅうり,こまつな, もやし,玉ねぎ,たけのこ,にんじん, りんごジュース	610 kcal 24.8 g 19.3 g 1.6 g	船橋産旬の食材を食べて知る日 「小松菜」
18	水	スパゲティナポリタン (乳不使用) ぐりとぐらの米粉 かすてら(小麦不使用)	○	小松菜サラダ バナナ	スパゲッティ,油,さとう, ごま,米粉,バター	牛乳,ベーコン,豚肉, ツナ,卵	にんにく,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,ピーマン,トマト, こまつな,サニーレタス,レモン,バナナ	628 kcal 23.5 g 21.7 g 2.0 g	おはなし給食 「ぐりとぐら」ぐりとぐらの米粉かすてら 「ワタナベさん」スパゲティナポリタン
11/19(木)は就学時健診のため、給食はありません。									
20	金	ご飯(船橋産コシヒカリ) かみかみじゃこひじきふりかけ 3年生給食なし とても貴重でありがたい船橋産のお米です！	○	船橋産ぼらの揚げ浸し ツナ和え 八宝みそ汁	米,さとう,ごま,でんぷん, 油,じゃが芋	牛乳,ちりめんじゃこ, ひじき,ぼら,ツナ, 油揚げ,豆腐	しょうが,こまつな,もやし,にんじん, はくさい,玉ねぎ,ねぎ	615 kcal 28.9 g 20.5 g 1.7 g	給食試食会・新嘗祭(11/23) 船橋産の旬の食材を食べて知る日「米」 毎月19日は食育の日～かみかみ献立～ かみかみじゃこひじきふりかけ
24	火	ご飯(船橋産コシヒカリ)	○	千葉県産大豆のカップ納豆 コノシロバーグ(乳卵小麦不使用) 三番瀬海苔の磯香和え ちゃんこ鍋風みそ汁	米,さとう,油,ごま	牛乳,このしろ,納豆, 海苔,豚肉,豆腐	ねぎ,しょうが,大葉,こまつな,もやし, にんじん,はくさい	625 kcal 31.2 g 23.3 g 1.8 g	千産千消デー＆和食の日(11/24) 千葉県産・船橋産の食材を多く使用 船橋産の旬の食材を食べて知る日 「米」「コノシロ」
25	水	チキンカレーライス (ご飯・ｶﾚｰ(乳不使用))	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト	米,油,じゃが芋,さとう, 小麦粉,マーガリン,ごま	牛乳,わかめ,ツナ, 鶏肉,ヨーグルト	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,りんご,グリンピース, きゅうり,サニーレタス,こまつな,梅, みかん,もも,バナナ	669 kcal 21.1 g 21.9 g 1.7 g	おはなし給食 「ラッキーカレー」カレーライス
26	木	ねぎたっぷり雑炊 (ご飯・汁)	○	生揚げの肉詰め煮 もやしとコーンのごま和え	米,でんぷん,さとう,ごま	牛乳,なると,鶏肉, 卵,生揚げ,豚肉	ねぎ,玉ねぎ,こまつな,しょうが, もやし,とうもろこし	617 kcal 29.3 g 22.7 g 2.0 g	6年生　国語「川とノリオ」 雑炊
27	金	ご飯 2年生給食なし	○	鰹の大和和え 高知県産柚子香和え ぐる煮　みかん	米,でんぷん,油,さとう,ごま, こんにゃく,里芋	牛乳,かまぼこ,鶏肉, 生揚げ,さつま揚げ,鰹	しょうが,はくさい,こまつな, きゅうり,にんじん,柚子,だいこん, みかん	620 kcal 28.7 g 18.0 g 1.6 g	日本の味めぐり～高知県～ 「鰹の大和和え」「高知県産柚子香和え」「ぐる煮」 4年生　社会「水産業のさかんな勝浦市」
30	月	黒コッペパン パンにハンバーグをはさむのもおすすめです！	○	ハンバーグ(乳卵小麦不使用) ポテトサラダ 洋風クリームコーンスープ	パン,米粉,油,さとう, じゃが芋,でんぷん,ごま	牛乳,豆腐,大豆,豚肉, 豆乳,レンズ豆,鶏肉, 卵,わかめ	玉ねぎ,にんじん,きゅうり, サニーレタス,レモン,とうもろこし, こまつな	633 kcal 29.9 g 23.6 g 2.1 g	おはなし給食　ハンバーグ・ハンバーガー 「ハンバーグつくろうよ」 「ハンバーガーぷかぷかどん」

＊献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

全17回

＊献立表に記載された栄養価（ｴﾈﾙｷﾞｰ・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は**4年生を基準**としたものです。脂質については、摂取エネルギー全体の２０～３０％を目安としています。

「おはなし給食」	９月に、図書委員会で「おはなし給食」のリクエストを企画してくれました。 本にでてくる料理を全校から募集し、たくさんのリクエストがありました。 その中からいくつかの料理を取り入れました。楽しみにしていてください！

