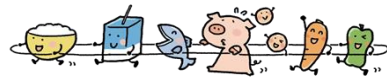




こんだてひょう



令和7年11月 船橋市立法典小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	1杯分 -kcal たんばく質g	脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
4火	ごはん		キャベツメンチカツ マセドニアサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう だいす とりにく たまご ハム チーズ	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レタス レモン とうもろこし こまつな	606 25.0	20.4 2.0	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 キャベツ
5水	ごはん		焼きししゃも じゃが芋のそぼろ煮 納豆和え オレンジ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく なっとう	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし オレンジ	617 29.5	17.8 1.7	カルシウムをとろう
～6日(木) 就学時健康診断のため給食はありません。～									
7金	ごはん	りっとう 立冬	いわしのさんが焼き 磯香和え さつま汁 花みかん	ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ たまご のり あぶらあげ	こめ パンこ さとう あぶら さつまいも	ねぎ ごぼう しょうが しそ こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ みかん	613 27.7	19.2 1.7	千葉県消費－こんだて 千葉県産食材と郷土料理を 味わおう～
10月	ごはん		麻婆大根 春雨サラダ バナナ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ひよこめめ みそ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ だいこん にら こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし バナナ	615 23.5	18.2 1.8	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 大根
11火	ごはん		お好み焼き風厚焼き卵 大豆とひじきの煮物 梅肉和え	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく あおのり ひじき だいす	こめ あぶら さとう しらたき	にんじん キャベツ しょうが さやいんげん きゅうり こまつな もやし うめ	601 26.5	20.8 1.9	豆を食べよう
12水	ガーリックトースト		豚肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ みかん	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	しょうパン バター あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト キャベツ きゅうり ピーマン レモン みかん	603 25.6	22.9 1.8	旬の食材 みかん
13木	ごはん		豆腐のカレー煮 かぶのサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも マーガリン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ さやいんげん かぶ きゅうり レタス キャベツ こまつな	669 24.7	21.0 1.7	旬の食材 かぶ・さつまいも
14金	コーンピラフ		さけのフライ 小松菜サラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく さけ しろいんげんまめ	こめ マーガリン あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし こまつな きゅうり もやし にんにく トマト パセリ	675 31.8	22.7 1.9	魚を食べよう
17月	豚キムチ丼		ナムル フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ だいす あおのり	こめ あぶら でんぶん はるさめ さとう	にんにく しょうが ぶなしめじ はくさいキムチ はくさい にんじん たまねぎ こまつな もやし	600 26.2	20.6 1.5	かみかみメニュー
18火	ごはん (船橋産コシヒカリ)		さわらの電田揚げねぎソース おひたし かきたま汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ たまご わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし	614 27.6	22.0 1.8	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 根深ねぎ
19水	コッペパン		秋の味覚シチュー ツナとわかめのサラダ みかん	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく チーズ まぐろ わかめ	コッペパン じゃがいも くり さとう こむぎこ バター あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ きゅうり こまつな レモン みかん	619 25.1	22.6 2.1	旬の食材 きのこ・栗
20木	ごはん (船橋産コシヒカリ)		さばのソース煮 ごま酢和え のっぺい汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	こめ さとう ごま さといも あぶら	こまつな にんじん もやし キャベツ しょうが ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ オレンジ	619 27.4	21.7 2.1	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 米(コシヒカリ)
21金	ごはん (船橋産コシヒカリ)		豆腐の中華煮 シーフードサラダ(えび・いか入り) はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ いか えび かんてん	こめ あぶら でんぶん さとう はちみつ	しょうが ねぎ しいたけ たけのこ にんじん はくさい、 チンゲンツァイ きゅうり レタス こまつな レモン たまねぎ	610 26.9	19.9 1.5	人気の料理 手作りゼリー
26水	チキンカレー ライス		じゃこサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム レタス きゅうり こまつな レモン りんご	623 23.2	20.3 1.8	旬の食材 りんご
27木	ごはん (船橋産コシヒカリ)		レバーと野菜の揚げ煮 ごまドレッシングサラダ 卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたレバー たまご とりにく とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが にんじん ピーマン こまつな もやし きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ	621 25.5	20.0 1.6	鉄分をとろう
28金	ごはん (船橋産コシヒカリ)		笹かまぼこの磯辺揚げ 油麩のそぼろ煮 のり酢和え オレンジ	ぎゅうにゅう かまぼこ あおのり とりにく とうふ のり	こめ てんぷらこ あぶら じゃがいも さとう あぶらふ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん もやし こまつな きゅうり レモン オレンジ	613 26.4	17.0 2.1	郷土食《宮城県》 ・笹かまぼこ ・油麩

※食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。