よていこんだてひょう
予定献立表

令和８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	ｴﾈﾙｷﾞ -kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
2 月	ご飯	○	豆腐のカレー煮 春雨サラダ 大学いも	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　わかめ	こめ　あぶら さとう　でんぷん はるさめ　ごま さつまいも	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 こまつな　きゅうり キャベツ　とうもろこし	677 23.0	21.8 1.9	食物せんいをとろう
4 水	ご飯	○	いわしのさんが焼き 磯香和え 性学もちの汁物	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 せいがくもち	ねぎ　ごぼう　しょうが しそ　こまつな　もやし にんじん　しいたけ はくさい	624 27.6	18.4 1.9	**千産千消デーこんだて** ～千葉県産食材と郷土料理を 味わおう～
6 金	二色サンド （いちごジャム・&チーズ）	○	豚肉と大豆のトマト煮 海藻サラダ みかん	ぎゅうにゅう チーズ　だいず ぶたにく　ベーコン かいそうミックス わかめ	しょくパン バター　あぶら じゃがいも さとう	いちご　にんにく たまねぎ　にんじん さやいんげん　トマト きゅうり　こまつな とうもろこし　みかん	637 27.8	22.2 2.0	旬の食材 **みかん**
9 月	ご飯	○	さわらの西京焼き ごま和え きりたんぽ鍋	ぎゅうにゅう　さわら みそ　とりにく	こめ　あぶら さとう　ごま しらたき きりたんぽ	ねぎ　にんにく　しょうが キャベツ　こまつな にんじん　ごぼう はくさい	618 28.3	19.0 1.7	郷土料理《秋田県》 **きりたんぽ鍋**
10 火	わかめご飯	○	ねぎ入り厚焼き卵 五目煮豆 千草和え 	ぎゅうにゅう わかめ　たまご とうふ　とりにく だいず	こめ　さとう あぶら　こんにゃく はるさめ	ねぎ　にんじん たけのこ　れんこん　ごぼう さやいんげん　キャベツ もやし　とうもろこし こまつな	604 26.2	20.0 1.8	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 **根深ねぎ**
11 水	中華丼	○	ツナとわかめのサラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ レンズまめ　まぐろ わかめ　かんてん	こめ　あぶら さとう　でんぷん	にんにく　しょうが ねぎ　しいたけ　たけのこ たまねぎ　はくさい にんじん　こまつな きくらげ　キャベツ きゅうり　レモン ぶどうジュース	614 25.9	19.4 1.5	海藻を食べよう
12 木	ミルクロール	○	鶏肉と白いんげん豆の米粉シチュー にんじんドレッシングサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ　まぐろ	ミルクロール じゃがいも こめこ　あぶら バター　さとう	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　パセリ こまつな　きゅうり キャベツ　レモン　りんご	611 24.7	20.8 1.8	旬の食材 **りんご**
13 金	ご飯	○	いかのカリン揚げ 大根と豚肉のうま煮 五色和え　　オレンジ 	ぎゅうにゅう　いか ぶたにく　こんぶ さつまあげ	こめ　でんぷん あぶら　さとう こんにゃく	しょうが　だいこん にんじん　しいたけ きゅうり　こまつな とうもろこし　もやし オレンジ	622 27.9	18.9 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 **大根**
17 火	ご飯 （船橋産 コシヒカリ）	○	ほっけの塩焼き じゃが芋のきんぴら ごま酢和え　　オレンジ 	ぎゅうにゅう ほっけ　ぶたにく	こめ　あぶら じゃがいも こんにゃく　ごま さとう	ごぼう　にんじん れんこん　こまつな もやし　キャベツ オレンジ	619 27.2	19.6 1.4	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 **米（コシヒカリ）**
18 水	プルコギ丼	○	チョレギサラダ シュガービーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく　しらす のり　だいず	こめ　さとう あぶら　でんぷん	にんにく　にんじん たまねぎ　もやし こまつな　きゅうり キャベツ　レタス	623 27.6	20.6 1.8	豆を食べよう
19 木	チキンカレーライス	○	小松菜と三番瀬海苔サラダ みかん 	ぎゅうにゅう とりにく　チーズ のり	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　こまつな えのきたけ　もやし みかん	640 24.0	18.7 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 **小松菜・のり**
20 金	中華風混ぜご飯	○	さけとチーズの春巻き きゅうりの香り漬け 豆腐と白菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく　さけ チーズ　とうふ	こめ　あぶら さとう　こむぎこ じゃがいも はるまきのかわ でんぷん	ねぎ　たけのこ　きゅうり にんにく　はくさい にんじん　たまねぎ こまつな	611 24.9	21.2 2.1	人気の料理 **鮭とチーズの春巻き**
24 火	ご飯 （船橋産 コシヒカリ）	○	さばの香味焼き おひたし 沢煮椀　　みかん	ぎゅうにゅう　さば あぶらあげ とりにく	こめ　さとう あぶら　でんぷん	にんにく　しょうが こまつな　にんじん しいたけ　たけのこ ごぼう　ねぎ　みかん	604 27.6	19.8 1.7	だしで味わう 和食のこんだて
25 水	スパゲティナポリタン	○	わかさぎのフリッター グリーンサラダ 小松菜マフィン 	ぎゅうにゅう ベーコン　ぶたにく わかさぎ　とりにく	スパゲッティ マーガリン あぶら　でんぷん こめこ　さとう こむぎこ	にんにく　たまねぎ にんじん　マッシュルーム ピーマン　トマト キャベツ　きゅうり こまつな　レモン	600 27.6	21.6 2.0	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 **小松菜**
26 木	ご飯 （船橋産 粒すけ）	○	生揚げのみそ炒め バンバンジー りんご 	ぎゅうにゅう なまあげ　ぶたにく みそ　とりにく きくらげ	こめ　さとう あぶら　でんぷん	しょうが　しいたけ にんじん　たまねぎ キャベツ　チンゲンツァイ きゅうり　もやし りんご	608 27.2	20.6 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 **米（粒すけ）**
27 金	ご飯	○	きゃべつメンチカツ 青菜のちりめんみぞれ和え なめこ汁 	ぎゅうにゅう だいず　とりにく たまご　あぶらあげ ちりめんじゃこ とうふ　わかめ みそ	こめ　あぶら パンこ　こむぎこ	たまねぎ　にんじん キャベツ　こまつな もやし　だいこん　なめこ ねぎ	602 26.6	19.5 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 **きゃべつ**
30 月	コーンピラフ	○	レバーとポテトのレモンソース ごまドレッシングサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー	こめ　マーガリン あぶら　じゃがいも でんぷん　さとう ごま	にんじん　たまねぎ マッシュルーム とうもろこし　しょうが レモン　こまつな キャベツ　バナナ	639 24.4	21.1 1.6	人気の料理 **レバーとポテトの** **レモンソース**

※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。

和食クイズ　和食クイズに挑戦してみましょう。

1　配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

答え：ごはんが左でみそ汁が右

2　調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

答え：しょうゆ（せうゆ）

地場産物を食べて
地産地消！