

11月 こんだてひょう

令和6年11月
船橋市立法典東小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	1人分 - Kcal		おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	
					たんぱく質g	脂質g				
1	金	◎おはなし給食 ★ナポリタン	○	■ゴマドレッシングサラダ ◎パンケーキ ●みかん	674	22.9	スパゲッティ・あぶら さとう・ごま・はちみつ ホットケーキミックス	ウインナー・ツナ とうにゅう・牛乳	にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・こまつな きゅうり・キャベツ・みかん	
5	火	◎おはなし給食 ◎ツナサンド	○	★鶏肉と大豆のクリームシチュー ■コーンサラダ	616	29.4	しょくパン・マヨネーズ じゃがいも・あぶら こめこ・さとう	ツナ・とりにく だいず・レンズまめ とうにゅう・牛乳	たまねぎ・にんじん・こまつな マッシュルーム・きゅうり コーン・キャベツ	
6	水	◎おはなし給食 ソフトめん ★トマトソース	○	■こまつなサラダ ●◎ドーナツ	633	21.9	ソフトめん・あぶら ごま・ドーナツ さとう	ベーコン・ツナ とうにゅう・牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・トマト・きゅうり だいこん・こまつな・レタス	
7	木	◎おはなし給食 ごはん	○	★◎ハンバーグ ■じゃこいりサラダ ▲八宝味噌汁	610	29.3	こめ・パンこ・あぶら さとう・ごま じゃがいも	ぶたにく・とうふ しらす・わかめ・みそ あぶらあげ・牛乳	たまねぎ・こまつな・きゅうり レタス・レモン・にんじん だいこん	
8	金	あき 秋の香りおこわ	○	★鮭とチーズの春巻き ■おかかあえ ▲もずくスープ	603	29.5	こめ・もちこめ さとう・あぶら・くり はるまきのかわ・ごま	とりにく・チーズ さけ・かつおぶし もずく・牛乳	しめじ・ほししいたけ・にんじん こまつな・はくさい・ごぼう たけのこ・えのき・ねぎ	
11	月	ごはん	○	★鯖の味噌煮 ■海苔酢あえ ▲沢煮椀 ●柿	608	22.6	こめ・さとう あぶら・かたくりこ	さば・みそ・のり くきわかめ・牛乳	こまつな・はくさい・コーン ごぼう・にんじん・たけのこ えのき・ねぎ・かき	
12	火	きのこごはん	○	★船橋コロッケ ■ツナあえ ▲真沢山味噌汁	610	25.7	こめ・さとう・あぶら じゃがいも・こむぎこ パンこ・ごま	すずき・ツナ とうにゅう・みそ とうふ・牛乳	ほししいたけ・しめじ・えのき にんじん・たまねぎ・こまつな はくさい・だいこん	
13	水	★ドライカレー	○	■パリパリサラダ	632	25.3	こめ・あぶら じゃがいも・さとう ワンタンのかわ	ぶたにく ひよこまめ・牛乳	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり こまつな・コーン	
15	金	二色揚げパン (きなこ&ぶた)	○	★▲ワンタンスープ ■ツナとわかめのサラダ ●つぶつぶみかんゼリー	603	23.6	コッペパン・あぶら さとう・ごまあぶら ワンタンのかわ	きなこ・ぶたにく ツナ・わかめ かんてん・牛乳	しょうが・ねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・ほししいたけ・レモン キャベツ・きゅうり・たまねぎ・みかん	
18	月	※リクエスト給食 ごはん	○	★家常豆腐 ■※ベジタブルチップス ●みかん	641	24.1	こめ・さとう ごまあぶら・あぶら さつまいも	なまあげ・ぶたにく みそ・牛乳	しょうが・ほししいたけ・たけのこ ねぎ・にんじん・きくらげ・はくさい こまつな・れんこん・かぼちゃ・みかん	
19	火	★ポーク きのこカレー	○	■小松菜と海苔のサラダ	608	22.8	こめ・じゃがいも さとう・こむぎこ バター・ごま	ぶたにく・レンズまめ チーズ・のり 牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ・えのき にんじん・マッシュルーム・しめじ エリンギ・かぼちゃ・こまつな	
20	水	ごはん (船橋産粒すけ)	○	★鯖の文化干し ■納豆あえ ▲豚汁	619	27.9	こめ・じゃがいも あぶら	さば・なつとう・みそ ぶたにく・とうふ あぶらあげ・牛乳	にんじん・こまつな・キャベツ ごぼう・だいこん・ねぎ	
21	木	ごはん (船橋産2倍加)	○	★レバーの甘辛味噌あえ ■千草あえ ■ひじきの五目煮	622	26.5	こめ・かたくりこ あぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら	ぶたレバー・ひじき だいず・牛乳	しょうが・にんにく・にんじん きゅうり・コーン・キャベツ こまつな・れんこん・ほししいたけ	
22	金	ごはん (千葉県産ふさこがね)	○	★鯉の唐揚げ香味ソースがけ ■磯香あえ ▲さつまいもの味噌汁 ●みかん	600	24.3	こめ・かたくりこ こめこ・ごま あぶら・さつまいも	ほら・のり みそ・牛乳	しょうが・にんにく・こまつな はくさい・にんじん・しいたけ ごぼう・ねぎ・だいこん・みかん	
25	月	ナン	○	★秋の味覚シチュー ■マカロニサラダ ●グレープゼリー	602	24.3	ナン・じゃがいも さとう・バター・マカロニ こむぎこ・マヨネーズ	とりにく・チーズ ツナ・かんてん 牛乳	にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・しめじ・キャベツ きゅうり・こまつな・レモン・ぶどう	
26	火	船橋産の旬の食材を食べて知る日 今月の食材は「大根」								
		ごはん	○	★麻婆大根 ■中華あえ ●さつまいものおやき	618	23.0	こめ・あぶら さとう・かたくりこ さつまいも・くり	なまあげ・ぶたにく ひよこまめ・みそ 牛乳	にんにく・しょうが・たけのこ・ほししいたけ ねぎ・にんじん・だいこん・きゅうり こまつな・はくさい・コーン・かぼちゃ	
27	水	コーンライス	○	★めひかりのカリン揚げ ■フレンチポテトサラダ ▲ミネストローネ	604	30.4	こめ・オリーブオイル あぶら・じゃがいも マカロニ・さとう	めひかり・チーズ ベーコン いんげんまめ・牛乳	にんにく・たまねぎ・コーン しょうが・にんじん・きゅうり レタス・レモン・キャベツ・トマト	
28	木	ごはん	○	★秋刀魚の香味揚げ ■焼肉サラダ ■大豆と揚げボールの煮物	643	27.0	こめ・さとう・あぶら かたくりこ・ごま じゃがいも	さんま・ぶたにく だいず・さつまいも 牛乳	しょうが・にんにく・だいこん こまつな・きゅうり・にんじん ごぼう	
29	金	お誕生日お祝い給食 味噌ラーメン	○	★揚げ餃子 ■胡瓜の土佐あえ ●吸血鬼パンチ	654	30.3	めん・あぶら・ごま ぎょうざのかわ こむぎこ・さとう	ぶたにく・みそ とうにゅう ひよこまめ・牛乳	にんにく・しょうが・キャベツ・ねぎ にんじん・コーン・えのき・きくらげ こまつな・にら・きゅうり・みかん	

※食材の高騰などで、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※箸・スプーン・フォークは学校で用意しますが、ご家庭より持参していただいても構いません。

★は、主菜 → 魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず ■は、副菜 → 野菜・きのこ・芋類などを使ったおかず ▲は、汁物 ●は、デザートを表しています。