



11月予定献立表

11月の目標：千葉県を食べ物を知ろう



船橋市立法典西小学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜 汁物・デザート	一言メモ 献立のテーマや食材についてお知らせします。	熱や力の元になる	血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
5水	大豆入りドライカレー	○	ポテトサラダ かき 柿	旬の食べ物 かき 柿	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、だいず、 ぶたにく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、きゅうり、 レモン、かき	622 kcal 22.9 g 17.5 g 1.9 g
6木	ごはん	○	鯖のごまだれ焼き お浸し なめこと豆腐のみそ汁 りんご	ツルっと滑らかなめこ	こめ、あぶら、さとう、 ごま	ぎゅうにゅう、さば、 あぶらあげ、かつおぶし、 とうふ、みそ	こまつな、にんじん、もやし、 はくさい、なめこ、だいこん、 ねぎ、りんご	605 kcal 23.4 g 24.8 g 1.9 g
7金	ごま麦ごはん	○	ししゃものフライ 八宝みそ汁 こまつな 小松菜のサラダ オレンジ	118 はのひ	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごま、こむぎこ、パンこ、	ぎゅうにゅう、ししゃも、 なまあげ、わかめ、みそ、 ハム	にんじん、だいこん、はくさい、 ねぎ、こまつな、もやし、レモン、 たまねぎ、オレンジ	591 kcal 23.1 g 23.6 g 1.9 g
10月	ごはん	○	麻婆大根 えのきと春雨の和え物 パイナップル	船橋の旬の食材 だいこん 大根	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、はるさめ、 ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、だいず、みそ、 ハム	だいこん、しいたけ、たけのこ、 にんじん、ねぎ、にら、 えのきたけ、こまつな、もやし、 パイナップル	580 kcal 24.4 g 18.0 g 1.9 g
11火	ガーリックライス	○	鮭のムニエル とうふ 豆腐と白菜のスープ みかん	11月11日 鮭のひ	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、ベーコン、 さけ、とうふ、とりこ	たまねぎ、にんじん、パセリ、 レモン、はくさい、こまつな、 みかん	591 kcal 26.5 g 18.5 g 1.9 g
12水	山口県の料理 ！！「ぶちうまいっちゃん(山口の方言ですごくおいしいよ)」	○	チキンチキンごぼう やさい こんぶあ 野菜の昆布和え 団子汁 オレンジ	やまぐちけん 山口市の料理	こめ、あぶら、さとう、 こめこ、でんぶん、ごま、 こむぎこ、しらたまこ	ぎゅうにゅう、とりこ、 こんぶ、あぶらあげ、 ぶたにく、みそ	ごぼう、えだまめ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、こまつな、 レモン、だいこん、えのきたけ、 ねぎ、オレンジ	649 kcal 23.3 g 19.1 g 1.9 g
13木	お話給食 「ルルとララのアニバーサリーサンド」よりサンドウィッチ	○	ツナとわかめのサラダ チリ・コン・カーン	サンドウィッチ	パン、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも、ジャム	ぎゅうにゅう、ツナ、 わかめ、きんときまめ、 ぶたにく、ベーコン	レモン、キャベツ、きゅうり、 レタス、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト	679 kcal 28.7 g 24.2 g 2.0 g
14金	ごはん	○	厚焼き卵 い しい キムチ入りみそ汁 はくさい 白菜とりんごのサラダ オレンジ	旬の食べ物 はくさい 白菜	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん	ぎゅうにゅう、たまご、豚 ぶたにく、なまあげ、みそ	たまねぎ、はくさいキムチ、 だいこん、ねぎ、もやし、 えのきたけ、こまつな、はくさい、 キャベツ、きゅうり、りんご、 にんじん、オレンジ	594 kcal 23.5 g 21.4 g 1.9 g
17月	☆ ち 地 産 ち 消 献 立 ☆	○	めひかりのから揚げ おかか和え 薩摩汁 みかん	ちばけんさん 千葉県産の食材	こめ、あぶら、さとう、 こめこ、でんぶん、 さつまいも	ぎゅうにゅう、とりこ、 ひじき、あぶらあげ、 めひかり、かつおぶし、 ぶたにく、みそ	にんじん、しいたけ、 グリーンピース、こまつな、もやし、 はくさい、だいこん、ごぼう、 ねぎ、みかん	589 kcal 26.9 g 18.3 g 1.9 g
18火	☆ カ ミ カ ミ 献 立 ☆	○	豆腐のかき油炒め 茎苎布の和え物 シュガービーンズ	カミカミメニュー	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん	ぎゅうにゅう、さとう、 ぶたにく、くきわかめ、 ハム、いりだいず	にんじん、たまねぎ、はくさい、 にら、しいたけ、たけのこ、 もやし、きゅうり	619 kcal 25.3 g 21.7 g 1.6 g
19水	お話給食 「こまつさんのグラタン」よりほうれん草とハムのグラタン	○	ほうれん草とハムのグラタン ポトフ パナナ	グラタン	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、こむぎこ、 バター	ぎゅうにゅう、ハム、 レンズまめ、チーズ、 ぶたにく	たまねぎ、ほうれん草、 にんじん、マッシュルーム、 キャベツ、さやいんげん、かぶ、 パナナ	609 kcal 24.9 g 19.6 g 2.0 g
21金	ごはん	○	鯖のみそ煮 もやしのごま酢和え けんちん汁 かき 柿	11月24日は わしよのひ	こめ、あぶら、さとう、 ごま、こんにゃく、 さといも	ぎゅうにゅう、さば、 みそ、あぶらあげ、 とりこ、とうふ	もやし、きゅうり、しいたけ、 ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ、かき	618 kcal 28.3 g 21.9 g 1.9 g
25火	ごはん	○	レバーとじゃがいもの揚げ煮 いそか 磯香和え さわにわん 洋梨	今日の果物 ようなし 洋梨	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、でんぶん、 こめこ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、のり、とりこ、 とうふ	こまつな、もやし、しいたけ、 にんじん、だいこん、えのきたけ、 ごぼう、みつば、ようなし	601 kcal 24.8 g 17.0 g 2.0 g
26水	ごはん	○	黒鯛の西京焼き もやしとコーンのごま和え かきたま汁 りんご (2種類食べ比べ)	2つのりんごを くら 比べてみよう	こめ、あぶら、さとう、 ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、くろだ、 みそ、とうふ、たまご	もやし、こまつな、とうもろこし、 にんじん、ねぎ、はくさい、りんご	590 kcal 27.7 g 17.1 g 1.9 g
27木	お話給食 「あまーいしろくま」よりホットケーキ	○	ごまドレッシングサラダ ホットケーキ	ホットケーキ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 バター、ごま、はちみつ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、ベーコン、 チーズ、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 グリーンピース、マッシュルーム、 トマト、ほうれん草、 きゅうり、キャベツ、レタス	708 kcal 27.1 g 24.3 g 1.9 g
28金	お話給食 「ぎょうれつのできるレストラン」よりスイートポテト	○	しせんあつあ 四川厚揚げ ころころきゅうり スイートポテト	スイートポテト	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま、 さつまいも	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、みそ、とうにゅう	しめじ、しいたけ、たけのこ、 にんじん、ねぎ、こまつな、 はくさい、きゅうり	727 kcal 28.3 g 24.9 g 2.0 g

* 食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。
* 栄養価 (エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量) は4年生のものです。