令和８年度　１１月予定献立表

１１月24日は和食の日 //

★今月の目標：千葉県の食べ物を知ろう★

11月の給食回数：17回（５年生：16回）

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	黄の仲間【エネルギーになる食品】	赤の仲間【体をつくる食品】	緑の仲間【体の調子を整える食品】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 水	牛乳	**★味の旅給食：栃木★** ご飯	ニラ入り卵焼き 千瓢入りごま酢和え しもつかれ風みそ汁 りんご	米、油、砂糖、白ごま、じゃが芋	牛乳、たまご、豆腐、鶏肉 鮭、油揚げ、みそ	にら、玉ねぎ、小松菜、にんじん キャベツ、かんぴょう、大根、ねぎ りんご	601 kcal 26.9 g 19.3 g 2.0 g
5 木	牛乳	黒鯛の鯛めし	豚肉と大根の旨煮 湯葉と三つ葉のすまし汁 みかん	米、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、黒鯛、豚肉、さつま揚げ、昆布、 わかめ、湯葉、	レモン果汁、ねぎ、だいこん、にんじん、 干し椎茸、小松菜、えのきたけ、 三つ葉、みかん	606 kcal 29.8 g 17.7 g 2.1 g
6 金	牛乳	**★おいしい読書まつり★** ご飯	生揚げのオイスターソース炒め 千草和え ぐりとぐらのかすてら	米、砂糖、油、片栗粉、 蒸しパンミックス、はちみつ、バター	牛乳、生揚げ、豚肉、たまご、 ヨーグルト	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、 しょうが、干し椎茸、たけのこ、 もやし、小松菜、コーン缶	671 kcal 27.0 g 23.3 g 2.1 g
9 月	牛乳	**★おいしい読書まつり★** ご飯	**アジフライ** 野菜のこんぶ和え 豚汁 みかん	米、小麦粉、パン粉、油、ごま、砂糖、 こんにゃく、里芋	牛乳、まあじ、塩こんぶ、豚肉、豆腐、 油あげ、みそ、	たまねぎ、はくさい、小松菜、きゅうり、 しょうが、レモン汁、ごぼう、にんじん、 大根、ぶなしめじ、ねぎ、みかん	644 kcal 28.1 g 19.9 g 2.1 g
10 火	牛乳	**★おいしい読書まつり★** **オムライス**	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ 野菜スープ オレンジゼリー	米、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、シートエッグ、ベーコン、 豚肉、レンズ豆、寒天	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、小松菜、きゅうり、 キャベツ、コーン缶、オレンジジュース	600 kcal 24.2 g 16.5 g 2.1 g
11 水	牛乳	**★交流給食★** 丸型コッペパン （ハンバーガー）	チーズ入りハンバーグ キャベツ炒め、フライドポテト ミニトマト、ブロッコリー みかん	コッペパン、油、パン粉、砂糖、じゃが芋	牛乳、牛肉、豚肉、大豆ミート、チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、 ブロッコリー、ミニトマト、みかん	623 kcal 29.2 g 24.0 g 2.0 g
12 木	牛乳	麻婆豆腐丼	バンバンジー かぼちゃとさつまいものおやき	米、砂糖、油、片栗粉、さつまいも、 バター	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、鶏肉	にんにく、しょうが、ねぎ、干し椎茸、 たけのこ、にんじん、にら、 きゅうり、こまつな、もやし、かぼちゃ	613 kcal 27.2 g 17.5 g 1.8 g
13 金	牛乳	炒めそば野菜あんかけ	レバーとじゃが芋のレモンソース フライビーンズ	中華麺、油、砂糖、片栗粉、じゃが芋、 ごま	牛乳、豚肉、なると、豚レバー、 炒り大豆	しょうが、にんにく、干し椎茸、 にんじん、たけのこ、もやし、白菜、 小松菜、レモン果汁	613 kcal 30.9 g 21.9 g 1.5 g
16 月	牛乳	**★おいしい読書まつり★** 中華丼	バンサンスー **スイートポテト**	米、油、片栗粉、春雨、砂糖、 さつまいも、バター	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵、 ハム	玉ねぎ、にんじん、白菜、干し椎茸、 たけのこ、チンゲン菜、コーン缶、 小松菜、きゅうり	613 kcal 22.4 g 15.8 g 1.8 g
18 水	牛乳	ご飯	たらの薬味だれがけ もやしとコーンのごまあえ みそけんちん汁 バナナ	米、ごま、油、砂糖、こんにゃく、里芋	牛乳、たら、鶏肉、豆腐、油あげ、みそ	しょうが、ねぎ、もやし、小松菜、 コーン缶、もし椎茸、ごぼう、 にんじん、だいこん、しめじ、バナナ	627 kcal 32.1 g 14.7 g 1.8 g
19 木	牛乳	**★千産千消 デー★** 船橋産コシヒカリのご飯	コノシロのさんが焼き ごまあえ さつま芋と玉ねぎのみそ汁 かき	米、パン粉、さとう、ごま、さつまいも	牛乳、コノシロ、鶏肉、みそ、油揚げ、 わかめ	ねぎ、生姜、しそ、小松菜、にんじん、 もやし、玉ねぎ、しめじ、かき	622 kcal 25.8 g 16.4 g 1.9 g
20 金	牛乳	ごまみそ豆乳担々麺	揚げぎょうざ チャーシューナムル	ソフトめん、油、ごま、餃子の皮、春雨、 ごま	牛乳、豚肉、大豆ミート、みそ、豆乳、 焼き豚、	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 干し椎茸、玉ねぎ、もやし、 たけのこ、小松菜、キャベツ、ニラ	653 kcal 29.6 g 19.6 g 1.8 g
24 火	牛乳	**★和食の日★** 船橋産粒すけのごはん	和風ひじきコロッケ 磯香和え 具沢山みそ汁 	米、じゃが芋、しらたき、砂糖、油、 小麦粉、パン粉、こんにゃく、片栗粉	牛乳、豚肉、ひじき、かつお節、ツナ 缶、のり、豆腐	たまねぎ、にんじん、小松菜、もやし、 しょうが、ごぼう、大根、ねぎ	630 kcal 24.3 g 18.5 g 1.5 g
25 水	牛乳	**★おいしい読書まつり★** コッペパン	りんごジャム 豆入りミートローフ **にんじんポタージュ** かき	コッペパン、油、パン粉、砂糖、バター、 小麦粉	牛乳、豚肉、豚レバー、豆腐、大豆、 金時豆、チーズ、脱脂粉乳、 鶏肉、ベーコン、豆乳、生クリーム	りんごジャム、にんじん、たまねぎ、 枝豆、マッシュルーム、かき	664 kcal 31.6 g 23.9 g 2.0 g
26 木	牛乳	**★おいしい読書まつり★** セルフ**おにぎり** （わかめごはん） 	鮭の塩焼き 納豆和え さつま汁 バナナ	米、こんにゃく、さつまいも	牛乳、わかめ、のり、さけ、納豆、 かつお節、鶏肉、みそ	にんじん、小松菜、キャベツ、しょうが、 だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ、バナナ	608 kcal 28.2 g 13.8 g 1.9 g
27 金	牛乳	キャロットピラフ	コーングラタン 白菜とベーコンのサラダ 玉ねぎと卵のスープ	米、バター、油、マカロニ、小麦粉、 砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、豆乳、チーズ、 ベーコン、たまご	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリンピース、コーン缶、白菜、 きゅうり、小松菜	631 kcal 24.1 g 22.7 g 1.9 g
30 月	牛乳	ご飯	鰹とごぼうの大和あえ 海苔酢あえ じゃが芋と油揚げのみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、じゃが芋	牛乳、かつお、みそ、ツナ缶、のり、 油揚げ	しょうが、ごぼう、枝豆、小松菜、 もやし、にんじん、ねぎ	619 kcal 27.1 g 20.4 g 1.8 g

＊都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

＊献立表に記載された栄養価は４年生を基準とし、規定量１食分を残さず食べたときの値です。（脂質は摂取エネルギーの20～30％を目安）