

11月24日は和食の日 //

令和7年度 11月予定献立表

11月13日～28日は
市場小説書まつり📖

★今月の目標：千葉県を食べ物を知ろう★

11月の給食回数：16回（4・5年生：15回）

船橋市立市場小学校

日	牛乳 牛乳	主食 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】	行事	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
5 水		★おいしい読書まつり★ なすとトマトの スパゲッティー	マセドニアポテトサラダ クラッカーのキャラメルチョコサンド	スパゲッティー、油、バター、砂糖 じゃが芋、クラッカー、チョコレート	牛乳、ベーコン、チーズ、ハム	にんにく、生姜、玉ねぎ、マッシュルーム なす、トマト、パプリカ、パセリ、にんじん 枝豆、レタス	給食委員おすすめ の絵本に登場する スパゲッティです。	695 kcal 25.6 g 22.0 g 1.9 g
6 木		★おいしい読書まつり★ 底なしレ〜カの混ぜご飯	さいごにわらじ肉じゃが 納豆和え とりあげもちクッキー	米、砂糖、白ごま、じゃが芋、焼き麴 油、薄力粉、米粉、バター	牛乳、さきいか、豚肉、納豆 かつお節、きなこ、たまご	生姜、にんじん、枝豆、玉ねぎ、椎茸 グリーンピース、小松菜、キャベツ	映画化もされたみ んなに人気の「あ の本」です。わか るかな？	638 kcal 29.4 g 17.9 g 1.9 g
7 金		★いい歯の白★ ご飯	ししゃものごま竜田揚げ かみかみ和え 呉汁 りんご	米、白ごま、黒ごま、米粉、片栗粉 油、じゃが芋、砂糖	牛乳、ししゃも、油揚げ、大豆 わかめ、みそ、いかの燻製	生姜、にんにく、にんじん、大根 小松菜、ごぼう、白菜、もやし 切り干し大根、りんご	11月8日は「いい歯の 白」。噛み応えがあ る食材を組み合わせ ました。	603 kcal 23.9 g 19.3 g 1.7 g
10 月		ご飯	麻婆豆腐 パンパンジー かぼちゃとさつま芋のおやき	米、砂糖、油、片栗粉 さつま芋、バター	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、鶏肉	にんにく、生姜、ねぎ、干し椎茸、筍 にんじん、にら、きゅうり、小松菜 もやし、かぼちゃ	棒棒鶏には、鶏の ささ身を使いま す。	619 kcal 27.3 g 17.5 g 1.8 g
11 火		ご飯	鮭とじゃが芋のレモンソース ごま和え 小松菜ともやしのみそ汁 りんご	米、じゃが芋、片栗粉 油、砂糖、白ごま	牛乳、鮭、油揚げ、みそ	生姜、レモン果汁、グリーンピース 小松菜、にんじん、キャベツ、玉ねぎ もやし、りんご	漢字の鮭の圭という部 分を分解すると十一 一になることから、11 月11日は鮭の日です。	603 kcal 23.4 g 16.3 g 1.9 g
12 水		★おいしい読書まつり★ 黒糖コッペパン &いちごジャム	クリームシチュー ごまドレッシングサラダ オレンジ	黒糖コッペパン、じゃが芋、薄力粉 バター、油、白ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、大豆、豆乳、ツナ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、小松菜、もやし きゅうり、キャベツ、レタス、オレンジ	さすが高学年らしい 選書です。温かいシ チューで心も体も温 まりましょう。	621 kcal 25.4 g 21.3 g 1.7 g
13 木		わかめご飯	茶碗蒸し 磯香和え じゃが芋と油揚げのみそ汁 みかん	米、白ごま、じゃが芋	牛乳、しらす干し、カットわかめ たまご、鶏肉、なると、焼き海苔 わかめ、みそ	にんじん、しめじ、三つ葉、小松菜 もやし、玉ねぎ、みかん	この日は5年生が出汁 について勉強する ので、出汁を存分に 使った献立です。	602 kcal 27.3 g 15.4 g 2.1 g
14 金		★おいしい読書まつり★ ご飯	11びきのねこ コロッケ 千草和え さつま芋のみそ汁	米、じゃが芋、油、薄力粉、パン粉 春雨、砂糖、白ごま、さつま芋	牛乳、豚肉、大豆ミート、豆腐 油揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜 コーン、ごぼう、しめじ	11びきのねこたち が作っているコ ロッケを再現しま す。	608 kcal 21.2 g 18.3 g 1.9 g
17 月		★おいしい読書まつり★ おにぎり (セルフおにぎり)	鮭の塩焼き 海苔酢和え 豚汁 みかん	米、砂糖、こんにゃく、里芋、油	牛乳、焼き海苔、鮭、ツナ 焼き海苔、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	梅干し、小松菜、もやし、ごぼう にんじん、大根、ねぎ、みかん	梅干しや鮭を具に して、自分だけ のおにぎりを作りま しょう。	610 kcal 30.4 g 18.1 g 2.4 g
19 水		さつまいもパン	クラッカーキッシュ グリーンサラダ 大麦入り野菜スープ	さつま芋パン、油、バター クラッカー、砂糖、大麦	牛乳、たまご、ベーコン、豆乳 スキムミルク、チーズ、鶏肉	玉ねぎ、小松菜、赤ピーマン、キャベツ きゅうり、レタス、レモン果汁 にんにく、セロリ、にんじん、ねぎ	備蓄食品のクラッ カーを、キッシュ のパイ生地代わり に使います。	673 kcal 26.2 g 23.5 g 2.2 g
20 木		★千産千消テ〜★ 船橋産コシヒカリのご飯	船橋産コシヒカリのさんか焼き 春雨の五目炒め はば海苔入りみそ汁 りんご	米、パン粉、砂糖、白ごま、油 春雨、じゃが芋	牛乳、コシヒカリ、鶏肉、みそ、豚肉 豆腐、油揚げ、干し海苔、みそ	ねぎ、生姜、しそ、小松菜、筍、もやし にんじん、椎茸、大根、ごぼう、りんご	船橋産や千葉県産 の食材をたっぷり 使用します。	600 kcal 26.9 g 16.0 g 2.0 g
21 金		★新嘗祭★ 船橋産粒すけのご飯	秋鮭の黄金焼き 小松菜のおひたし 根菜たっぷりのついで汁 お米のタルト	米、エッグフリーマヨネーズ、砂糖 こんにゃく、里芋、油、片栗粉 お米のタルト	牛乳、鮭、油揚げ、かつお節、豚肉	生姜、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、小松菜、にんじん、白菜 ごぼう、干し椎茸、大根、しめじ、ねぎ	新嘗祭は、その年 の収穫を祝う行事 です。	601 kcal 26.8 g 20.1 g 1.4 g
25 火		★和食の白★ ご飯 (船橋産コシヒカリ 又は粒すけ)	船橋産黒鯛の香り揚げ ごまみそ和え 沢煮鮎 みかん	米、米粉、片栗粉、白ごま、油、砂糖 米、米粉、片栗粉、白ごま、油、砂糖	牛乳、黒鯛、みそ、鶏肉	生姜、にんにく、きゅうり、小松菜、白菜 にんじん、干し椎茸、筍、えのきたけ もやし、ごぼう、三つ葉、みかん	コシヒカリが粒す けかは、21日の授 業で決まります。	621 kcal 27.2 g 19.9 g 1.6 g
26 水		レバーとじゃが芋の揚げ煮 青のり大豆 フレッシュあまなつゼリー	煮し中華麺、油、砂糖、片栗粉 じゃが芋、バター、白ごま あまなつゼリー	牛乳、豚肉、なると、豚レバー みそ、炒り大豆	生姜、にんにく、干し椎茸、にんじん 筍、もやし、白菜、小松菜 グリーンピース	レバーに含まれる鉄 は、じゃが芋等のビタ ミンCと併せて摂ると 効果が高まります。	604 kcal 29.0 g 20.4 g 1.9 g	
27 木		きなこ揚げパン	豚肉と大豆のトマト煮 こまツナサラダ	コッペパン、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、きなこ、大豆、ベーコン 豚肉、チーズ、ツナ、わかめ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト、グリーンピース、きゅうり 小松菜、キャベツ、レタス	きなこには、良質 な植物性たんぱく 質が豊富に含まれ ています。	625 kcal 31.3 g 22.2 g 1.9 g
28 金		ご飯	ジャージャン厚揚げ 茎わかめのパンサンスー 大学芋	米、砂糖、片栗粉、油、春雨 白ごま、さつま芋、黒ごま	牛乳、生揚げ、豚肉 みそ、茎わかめ、ハム	生姜、干し椎茸、筍、にんじん、玉ねぎ キャベツ、小松菜、きゅうり、もやし	茎わかめは、その名 の通りわかめの茎の 部分。食物繊維が豊 富です。	643 kcal 24.3 g 20.4 g 1.9 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）

11月平均
623 kcal
26.6 g
19.3 g
1.9 g