



# 11月 予定献立表

船橋市立  
古和釜小学校

★船橋産の旬の食材★  
\* 今月の目標 : 千葉県を食べものを知ろう。 \* 「だいこん・キャベツ・ねぎ・こめ」

日	曜日	牛乳	献立名			熱や力の元に なる仲間	からだをつく 体を作る 仲間	からだを 体の調子を 整える仲間	【基準値4年生】 1種(1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)	
			主食	おかず名	デザート					
1	水	○	ごはん	船橋産水揚げ黒鯛の野菜の揚げ煮 からしあん 辛子とえ 煮干し出汁の豚汁	りんご	こめ かつくりこ じゃがいもあぶら さとうこま こんにやく さといも	くらだい ハム ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん えだまめ こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ りんご	607kcal 22.9g 20.5g/2.0g	
船橋産の旬の食材を味わう日 ~ 船橋産のねぎを使用 ~										
2	木	○	チャーハン (たまご入り)	手作りシュウマイ 中華和え 豆腐とわかめのスープ	オレンジ	こめ あぶら さとう こま かたくりこ こまあぶら しょうまいのかわ	ハム ぶたにく たまご だいず とりにく わか め	ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース しょうが きゅうり こまつな だいこん はくさい だけのおレンジ	627kcal 29.7g 19.3g/1.9g	
☆おはなし給食☆ ~ 【ワタナベさん】に登場するスパゲッティナポリタン~										
6	月	○	スパゲッティ ナポリタン	ごまドレッシングサラダ 洋風野菜スープ	シュガー ビーンズ	スパゲッティ オリーブオイル ごま こまあぶら さとう	ハム ウィナー だいず とりにく ベーコン ぶたにく レンズまめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし ぶなしめじ	630kcal 31.1g 20.2g/2.0g	
7	火	○	ごはん	いかのみぞだれ焼き ツナとえ じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮	みかん	こめ さとう あぶら じゃがいも こま さんおんとう	いか みそ なまあげ ぶたにく だいず まぐろ きゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり みかん	603kcal 31.1g 20.2g/1.9g	
☆おはなし給食☆ ~ 【ルルとララのスイートポテト】に登場するスイートポテト~										
8	水	○	ハヤシライス	かぶとハムのグリーンサラダ	スイート ポテト	こめ あぶら じゃがいも さとう はくりき バター さつまいも	ぶたにく スキムミルク レンズまめ ハム とうにゅう きゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース かぶ きゅうり キャベツ	678kcal 21.7g 17.0g/1.8g	
9	木	○	わかめごはん	ししゃものサクサクフライ とうにんにく やまい 鶏肉と野菜の旨煮 干草和え(卵)	みかん	こめ はくりき パン あぶら さとう こんにやく じゃがいも さんおんとう はるさめ こま	わかめ ししゃも とうにゅう とりにく たまご きゅうにゅう	だけのこ にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース キャベツ こまつな みかん	639kcal 25.9g 20.1g/1.9g	
☆おはなし給食☆ ~ 【せかいでさいしょのポテトチップス】に登場するポテトチップス~										
10	金	○	ごはん	厚揚げのピリ辛炒め ほろさめ 春雨のナムル	ポテト チップス	こめ あぶら はるさめ さとう じゃがいも かたくりこ	なまあげ ぶたにく ハム あおりの ぎゅうにゅう	にんにく しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ こまつな チンゲンサイ もやし	603kcal 23.7g 21.1g/1.8g	
☆おはなし給食☆ ~ 【魔女の宅急便】に登場する肉団子スープ~										
13	月	○	ツナサンド	ハムとコーンのサラダ 肉団子入りトマトスープ	りんご	コッパン さとう エッグフリーマヨネーズ あぶら こま かたくりこ じゃがいも マカロニ	まぐろ スキムミルク いんげんまめ わかめ ぶたにく ハム とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	きゅうり レタス にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ こまつな りんご	636kcal 27.6g 27.4g/2.0g	
☆おはなし給食☆ ~ 【14匹のかぼちゃ】に登場するかぼちゃコロッケ~										
14	火	○	ごはん	かぼちゃコロッケ きり干し大根の和え物 けんちん汁	みかん	こめ じゃがいも こま はくりき パン あぶら こんにやく さといも	レンズまめ ぶたにく ハム とりにく とうふ きゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ だいこん きゅうり にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	655kcal 23.3g 19.3g/1.9g	
船橋産の旬の食材を味わう日 ~ 船橋産のキャベツを使用 ~										
15	水	○	キャベツたっぷり 回鍋肉丼	蒸し中華麺の和え物 豆腐と白菜スープ	バナナ	こめ あぶら さんおんとう こま かたくりこ ちゅうかめん	ぶたにく だいず みそ ハム とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん しょうが にんにく だいずもやし きゅうり はくさい こまつな しいたけ だけのこ きくらげ パナナ	648kcal 28.4g 19.6g/2.0g	
☆おはなし給食☆ ~ 【アッチとボンとなぞなぞコック】に登場するお好み焼き~										
16	木	○	ごはん	カップ入りお好み焼き 小松菜ごま和え 八宝みそ汁	みかん	ぶたにく だいず とうふ あつあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	いか ぶたにく たまご いとけずり あおりの ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ きゅうにゅう	キャベツ ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう みかん	646kcal 25.2g 21.9g/1.9g	
☆おはなし給食☆ ~ 【ぎょうれつのできるすうぶやさん】に登場するとうもろこしのスープ~										
17	金	○	ガーリック ピラフ	レバーと野菜のレモンソース とうもろこしのスープ	ココア プリン	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ こま とうにゅうバター はくりき さとう	ぶたレバー とりにく ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム かんでん ぎゅうにゅう	にんにく にんじん パセリ ごぼう えだまめ しょうが レモン たまねぎ とうもろこし こまつな	695kcal 26.2g 23.7g/1.9g	
豆腐めしは、群馬県の郷土料理です。										
20	月	○	豆腐めし	鶏肉のみぞ焼き 聖わかめの和え物 のっぺい汁	みかん	こめ きひささ こま あぶら こんにやく さといも かたくりこ	とうふ とりにく みそ きわかめ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん ぶなしめじ だけのこ きゅうり もやし しょうが ごぼう だいこん ねぎ みかん	612kcal 27.7g 20.7g/2.0g	
☆おはなし給食☆ ~ 【からすのそばやさん】に登場するちゃんぽんラーメン~										
21	火	○	ちゃんぽん ラーメン	鶏の照焼きサラダ さつま芋のカリント		むしちゅうかめん あぶら かたくりこ さつまいも さとう	ぶたにく かまぼこ レンズまめ とりにく ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな とうもろこし しいたけ きくらげ にんにく レタス レモン	606kcal 24.2g 24.6g/1.9g	
22	水		就学時健診のため、給食はありません。							
~千産千消献立~ 11月24日は、和食の日(いい日本食の日)です。										
24	金	○	ごはん (粒すけ)	カリカリがんも 納豆和え さつま芋のみそ汁	みかん	こめ ながいち かたくりこ はくりき コーンフレーク こんにやく さつまいも	とうふ まぐろ だいず えび なつとう いとけずり とりにく みそ きゅうにゅう	にんじん えだまめ しょうが ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ みかん	620kcal 24.7g 19.8g/2.0g	
27	月	○	キャロット ライス	小松菜ホワイトソース ひじきのマリネ じゃが芋フライ		こめ あぶら バター はくりき さとう こま じゃがいも	ベーコン とりにく ていしほうにゅう レンズまめ ひじき ハム ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ こまつな レタス きゅうり レモン	633kcal 20.7g 21.1g/2.0g	
☆おはなし給食☆ ~ 【チリとチリリ ゆきのひのおはなし】に登場するみかん味の蒸しパン~										
28	火	○	ごはん	カレー麻婆豆腐 大根のピリ辛ナムル	みかん 蒸しパン	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はくりき	とうふ ぶたにく だいず ハム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム だけのこ チンゲンサイ こまつな だいこん みかん	600kcal 25.0g 16.7g/1.7g	
29	水	○	コッパン	シイラのパン粉フライ 真だくさんポトフ コーヒー-サラダ	オレンジ	コッパン はくりき パンこ あぶら きひささ じゃがいも	シイラ いんげんまめ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん かぶ こまつな キャベツ きゅうり オレンジ	633kcal 32.4g 19.5g/2.1g	
30	水	○	ごはん	豚肉とごぼうのつくね焼き 小松菜のおひたし 根菜ごま汁	りんご	こめ パンこ こま あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぶたにく とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ しょうが こまつな にんじん もやし れんこん だいこん しいたけ ねぎ りんご	645kcal 28.2g 23.1g/2.0g	

\*入荷の都合により、食材等を変更する場合がありますが、ご了承ください。(全19回)