



11月 予定献立表

《今月の目標》千葉県の食べ物を知ろう

令和7年度

〈家庭数配付〉
船橋市立三咲小学校

日	曜日	献立名			体をつくる もとなる食品	熱や力の もとなる食品	体の調子を 整える食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食	牛乳	おかず・デザート				
5	水	赤飯	○	鶏のから揚げ おかか和え すまし汁 花みかん 【創立記念日お祝い献立】	ぎゅうにゅう とりにく あずき とうふ わかめ かつおぶし	こめ もちこめ ふ あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく はくさい もやし えのきたけ ねぎ みかん	612 Kcal 26.2 g 21.3 g 1.5 g
6	木	就学時健康診断のため給食はありません						
7	金	セサミトースト	○	ポークビーンズ 茎わかめのサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ くさわかめ	パン じゃがいも さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな トマト マッシュルーム たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし パイナップル	613 Kcal 25.0 g 22.6 g 1.7 g
10	月	しょうゆラーメン	○	大学芋 中華和え 【おはなし給食(ラーメンのおうさま)】	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ちゅうかめん さつまいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな メンマ きくらげ きゅうり もやし ねぎ とうもろこし	602 Kcal 22.1 g 18.4 g 1.8 g
11	火	ご飯	○	鮭の西京焼き もやしとコーンのごま和え けんちん汁 オレンジ 【鮭の日献立】	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな もやし とうもろこし しいたけ ごぼう ねぎ だいこん オレンジ	604 Kcal 26.7 g 21.5 g 1.5 g
12	水	はちみつパン	○	大豆入りコーンシチュー ツナサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう だいず とりにく ツナ クリーム	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん こまつな パセリ とうもろこし たまねぎ きゅうり キャベツ レタス パイナップル	620 Kcal 25.6 g 22.4 g 1.8 g
13	木	ご飯	○	彩り玉子焼き 納豆和え 【5年生一宮宿泊学習】 はなちゃんのみそ汁(豆腐とわかめのみそ汁) りんご 【おはなし給食(はなちゃんのみそ汁)】	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ なっとう わかめ かつおぶし みそ	こめ さとう あぶら	にんじん こまつな みつば たまねぎ はくさい ねぎ りんご	600 Kcal 27.8 g 21.9 g 1.9 g
14	金	ビビンバ	○	レバーとじゃが芋のケチャップ和え わかめスープ 花みかん 【給食試食会・5年生一宮宿泊学習】	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とりにく だいず あぶらあげ わかめ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく もやし ねぎ えのきたけ だけのこ みかん	663 Kcal 27.8 g 22.0 g 2.0 g
17	月	ソフト麺 トマトソース	○	ごまドレッシングサラダ カステラ 【おはなし給食(ぐりとぐら)】	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご レンズまめ チーズ	ソフトめん こむぎこ さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな パセリ トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ レタス	661 Kcal 26.8 g 18.5 g 1.7 g
18	火	ご飯	○	鰯の薬味ソースがけ マーミナウサチ さつま汁 花みかん	ぎゅうにゅう たら とりにく あぶらあげ みそ	こめ さつまいも こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく ねぎ もやし きゅうり だいこん ごぼう しいたけ みかん	614 Kcal 25.6 g 17.2 g 2.0 g
19	水	食パン みかんジャム	○	マカロニグラタン グリーンサラダ 【船橋産食材の日:キャベツ】	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ クリーム	パン こむぎこ マカロニ パンこ さとう ジャム あぶら バター	にんじん こまつな パセリ たまねぎ マッシュルーム レタス キャベツ きゅうり	600 Kcal 22.2 g 21.6 g 1.4 g
20	木	さつま芋ご飯	○	生揚げの甘辛焼き ごま酢和え 大根のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ さつまいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ オレンジ	607 Kcal 24.1 g 22.8 g 2.2 g
21	金	ご飯(船橋産コシヒカリ) 船橋産の新米を 味わう5日間	○	ししゃもの磯辺揚げ ごまみそ和え 五目きんぴら りんご 【船橋産食材の日:米】	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あおのり わかめ	こめ こむぎこ こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ピーマン きゅうり ごぼう れんこん りんご	605 Kcal 22.0 g 20.2 g 1.1 g
25	火	ご飯(船橋産 粒すけ)	○	鯖のみそ煮 白菜の甘酢和え 根菜汁 花みかん 【和食の日献立】	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ みそ	こめ さといも さとう	にんじん こまつな はくさい きゅうり しいたけ だけのこ ねぎ ごぼう みかん	619 Kcal 27.6 g 19.1 g 2.2 g
26	水	ご飯(船橋産 粒すけ)	○	麻婆豆腐 さつま芋おやき バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず みそ	こめ さつまいも はるさめ さとう あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ いら にんにく しいたけ だけのこ ねぎ きゅうり もやし	666 Kcal 26.3 g 18.9 g 1.8 g
27	木	ご飯(船橋産 コシヒカリ)	○	黒鯛の甘酢あんかけ 磯香和え 具だくさんみそ汁 りんご 【千産千消費ー】	ぎゅうにゅう くろだい のり とうふ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな にんにく ねぎ もやし だいこん しめじ りんご	605 Kcal 26.0 g 20.3 g 1.7 g
28	金	ポーク カレーライス (ご飯:船橋産 粒すけ)	○	小松菜とひじきのサラダ パフェ 【おはなし給食(まほうのでんしレンジ)】	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき チーズ クリーム	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも コーンフレーク チョコレート さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな たまねぎ にんにく グリンピース きゅうり りんご	642 Kcal 23.3 g 22.1 g 1.3 g

* 食材の納入の関係で献立が変更になる場合があります。

★本からとびだす おはなし給食★

11月に開催の読書まつりにあわせて、「本からとびだす おはなし給食」と題して、本に出てくる料理を給食で提供します。

おはなし給食の料理は、献立表の料理名に下線を引いてあります。

本や登場する料理については、11月の食育だよりや当日の「三咲ランチタイム(給食メモ)」でも紹介するので、楽しみにしててください♪

☆お知らせ☆

現在、三咲小学校のホームページ
(<https://www.city.funabashi.lg.jp/gakkou/0001/misaki-e/index.html>)にある「新着情報」にて、日々の給食の写真を掲載しています。
右側のQRコードを読み込んでいただくと、「新着情報」のページが開けますので、献立表と合わせて、そちらもぜひご覧ください。(担当者不在の場合は、掲載できないこともございます。)

