

１１月　予定献立表

《今月の目標》千葉県の食べ物を知ろう

〈家庭数配付〉

令和８年度

船橋市立三咲小学校

日	曜日	献立名 主食	牛乳	おかず･デザート	体をつくるもとになる食品	熱や力のもとになる食品	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
4	水	麻婆丼	○	さつま芋チップス　春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ　だいず ぶたにく　ハム みそ	こめ　むぎ はるさめ　さつまいも さとう　あぶら	にんじん　こまつな にら　にんにく しいたけ　たけのこ ねぎ　きゅうり	665 Kcal 26.3 g 22.4 g 2.0 g
5	木	就学時健康診断のため給食はありません						
6	金	二色サンド（ジャム・ツナ）	○	ＡＢＣスープ ごまドレッシングサラダ　オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ツナ	パン　マカロニ じゃがいも　さとう あぶら　マヨネーズ ごま　ジャム	にんじん　こまつな パセリ　マッシュルーム たまねぎ　とうもろこし はくさい　キャベツ レタス　もやし　オレンジ	601 Kcal 21.9 g 18.6 g 1.9 g
9	月	ご飯	○	いなだの薬味ソースがけ 五色和え　大根のみそ汁	ぎゅうにゅう いなだ　わかめ とうふ　あぶらあげ みそ	こめ　さとう あぶら	にんじん　こまつな にんにく　ねぎ　キャベツ もやし　とうもろこし だいこん　たまねぎ	606 Kcal 25.0 g 23.4 g 1.8 g
10	火	ソフト麺 トマトソース	○	グリーンサラダ　スイートポテト  【おはなし給食（ルルとララのスイートポテト）】	ぎゅうにゅう ぶたにく　クリーム チーズ　レンズまめ	ソフトめん さつまいも　さとう あぶら　バター	にんじん　こまつな トマト　パセリ にんにく　たまねぎ マッシュルーム　レタス キャベツ　きゅうり	681 Kcal 25.5 g 17.5 g 1.5 g
11	水	菜飯	○	鮭のバターしょうゆ焼き　ゆかり和え 五目きんぴら　花みかん　【鮭の日献立】 	ぎゅうにゅう さけ　ぶたにく	こめ　さつまいも さとう　あぶら バター　ごま	にんじん　こまつな ピーマン　はくさい ごぼう　れんこん みかん	614 Kcal 26.9 g 20.9 g 2.0 g
12	木	ご飯	○	家常厚揚　さつま芋と大豆のカリント 中華和え　りんご　【給食試食会・５年生一宮宿泊学習】	ぎゅうにゅう なまあげ　だいず ぶにたく　とりにく みそ	こめ　さつまいも さとう　あぶら ごま	にんじん　こまつな しいたけ　たけのこ たまねぎ　はくさい きゅうり　とうもろこし パイナップル	645 Kcal 26.2 g 21.6 g 1.5 g
13	金	のりチーズトースト	○	チリ・コン・カーン　フレンチサラダ パイナップル　【5年生一宮宿泊学習】	ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン ハム　いんげんまめ のり　チーズ	パン　じゃがいも さとう　あぶら	にんじん　こまつな　トマト マッシュルーム　にんにく たまねぎ　きゅうり キャベツ　とうもろこし レタス　パイナップル	602 Kcal 28.7 g 20.9 g 2.0 g
16	月	キムチチャーハン	○	ささみのレモンソース　ナムル わかめスープ　オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく わかめ	こめ　さとう あぶら　ごま	にんじん　こまつな しいたけ　はくさい グリンピース　ねぎ もやし　えのきたけ たけのこ　オレンジ	602 Kcal 28.9 g 18.7 g 2.2 g
17	火	ご飯	○	卵の甘酢あんかけ　もやしとコーンのごま和え 根菜汁　花みかん	ぎゅうにゅう たまご　ぶたにく とりにく　なまあげ	こめ　さといも さとう　あぶら ごま	にんじん　こまつな たけのこ　しいたけ もやし　とうもろこし ごぼう　しいたけ ねぎ　みかん	610 Kcal 25.2 g 19.9 g 1.2 g
18	水	はちみつパン	○	ホワイトシチュー　ひじきのマリネ  パイナップル　【おはなし給食（こまったさんのシチュー）】	ぎゅうにゅう とりにく　ひじき 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 たまねぎ　グリンピース マッシュルーム　きゅうり パイナップル	602 Kcal 23.6 g 22.4 g 1.7 g
19	木	切り干し大根ご飯	○	ししゃもの辛子しょうゆがけ  キャベツの土佐和え　豆腐とわかめのみそ汁 りんご　【船橋産食材の日：キャベツ】　【４年生校外学習】	ぎゅうにゅう ししゃも　わかめ かつおぶし　とりにく とうふ　あぶらあげ みそ	こめ　さとう あぶら	にんじん　こまつな さやいんげん　しいたけ きりぼしだいこん　ねぎ キャベツ　だいこん りんご	603 Kcal 23.1 g 21.5 g 2.1 g
20	金	ご飯（船橋産コシヒカリ） 船橋産の新米を味わう5日間 	○	生揚げのみそだれ焼き　白菜の甘酢和え 沢煮椀　【船橋産食材の日：米】 	ぎゅうにゅう なまあげ　ぶたにく とりにく　みそ	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　はくさい ねぎ　きゅうり ごぼう　だいこん	600 Kcal 25.0 g 23.4 g 1.5 g
24	火	ご飯（船橋産 粒すけ）	○	鯖の香味焼き　茎わかめの和え物 具だくさんみそ汁　花みかん　【和食の日献立】 	ぎゅうにゅう さば　くきわかめ とうふ　あぶらあげ みそ	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　しょうが きゅうり　キャベツ もやし　しめじ だいこん　みかん	611 Kcal 26.2 g 23.0 g 1.7 g
25	水	ご飯（船橋産 コシヒカリ） 手作りふりかけ	○	和風ハンバーグ　ごまみそ和え けんちん汁　りんご	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ わかめ　ひじき かつおぶし　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 ねぎ　しょうが　ごぼう きゅうり　しいたけ だいこん　りんご	611 Kcal 24.7 g 21.7 g 2.0 g
26	木	ご飯（船橋産 コシヒカリ）	○	鰯のかば焼き風　のり酢和え じゃが芋のみそ汁　【千産千消デー】 	ぎゅうにゅう いわし　のり 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 とうもろこし　もやし だいこん　しめじ	620 Kcal 24.8 g 22.7 g 1.6 g
27	金	ポークカレーライス（ご飯：船橋産 コシヒカリ）	○	小松菜とわかめのサラダ　フルーツポンチ  【おはなし給食（給食室のいちにち）】	ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ チーズ	こめ　こむぎこ じゃがいも　さとう あぶら　バター ごま	にんじん　こまつな たまねぎ　グリンピース レタス　とうもろこし みかん　もも　バナナ パイナップル	645 Kcal 21.1 g 17.3 g 1.5 g
30	月	五目うどん	○	白身魚の磯辺揚げ　辛子和え ココア蒸しパン	ぎゅうにゅう メルルーサ　あおのり ぶたにく　あぶらあげ	うどん　こむぎこ チョコレート　さとう あぶら　ごま	にんじん　こまつな しいたけ　ねぎ はくさい	610 Kcal 27.6 g 20.9 g 1.9 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、楽しみにしていてください♪

☆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。）