



11月 予定献立表

今月の目標：千葉県を食べ物を知ろう。

今月の船橋産の旬の食材
こめ だいこん こまつな
米&大根&小松菜
ねぶか
キャベツ&根深ねぎ&かぶ

##

船橋市立宮本小学校

実施日		こん 献	だて 立	めい 名	牛 乳	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量 (4年生)						
にち 日	よう 曜					ち 血	にく ・肉	ほね ・骨	なるもの	ねつ ちから	熱や力	なるもの	からだ ちょうし	えのき たけ	しょう が
						(あかのたべもの)	(きいろのたべもの)		(みどりのたべもの)						
1		土		秋季大運動会											
3		月		文化の日											
4		火		振替休業日											
5		水		ごはん 秋刀魚のピリ辛焼き ごま酢和え 八宝みそ汁 オレンジ			○	さんま とりにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	こまつな にんじん	もやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう オレンジ	621	24.2	
													25.6	1.7	
6		木		とり ちゅうかやさい 鶏の中華野菜あんかけ ミニ揚げ餃子 中華和え			○	とりにく だいず ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	ごま あぶら	にんじん にら こまつな	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ きゃべつ にんにく きゅうり もやし	620	21.1
													25.6	1.6	
7		金		ブドウパン 鶏肉のチョルバ 「おばけのATCH ドラキュラのママのあじ」のママリーガ風 サラタ・デ・ヴァルザ ヨーグルト			○	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン さとう じゃがいも	あぶら	にんじん とまと パセリ	たまねぎ とうもろこし レモン ほしどう	630	18.3
													24.6	1.9	
10		月		「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「大根」です。										622	21.9
		だいこん 大根とツナのごはん			豚肉の塩こうじ焼き	○	ツナ ぶたにく なると たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ さとう うどん	ごま あぶら	にんじん こまつな	だいこん しょうが きゅうり たまねぎ もやし えのきたけ みかん	30.2	2.4	
11		火		「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「キャベツ」です。										621	21.4
		豚キムチ丼 青のりポテト&ビーンズ キャベツのスープ			○	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	こめ でんぶん マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	にんじん こまつな	にら	はくさい しょうが きりほしだいこん もやし えのきたけ にんにく きゃべつ	26.5	1.6	
12		水		ごはん おかか和え 根菜ごま汁 「からすのてんぶらやさん」のてんぶら(ちくわ・さつまいも)			○	ちくわ とりにく かつおぶし みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	こめ こむぎこ こめこ さとう さつまいも	あぶら ごま	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう れんこん えのきたけ ねぎ	624	18.9
													23.1	1.8	
13		木		「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「かぶ」です。										642	21.7
		黒糖食パン かぶのシチュー マカロニソテー りんご			○	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム チーズ	パン こくとう こむぎこ マカロニ	あぶら	バター	にんじん こまつな あおピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご	25.5	2.3	
14		金		ごはん 「げんきいっぱいあさごはんのじゅつ」のたまごやさ 和風サラダ 「美雨13歳のしあわせレシピ」の肉じゃが			○	たまご とりにく だいず ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ きゅうり もやし らっきょう クリンパス ほししいたけ	633	21.8
													27.8	1.7	
17		月		とりごぼうごはん ししゃもの香味揚げ キャベツのごま和え 豚汁 オレンジ			○	とりにく とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	こめ じゃがいも さとう こめこ	あぶら ごま	にんじん こまつな	ごぼう クリンパス しょうが にんにく もやし だいこん とうもろこし ねぎ オレンジ	622	22.3
													29.4	2.4	
18		火		ごはん 「おいなりさん」の鱈のポン酢バター焼き きんぴらごぼう炒め もやしと生揚げのみそ汁			○	さわら とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう こめこ	バター ごま あぶら	にんじん こまつな あおピーマン	ごぼう もやし たまねぎ レモン	620	21.1
													28.1	1.8	
19		水		麻婆丼 チーズ入り海藻サラダ コーンポテト			○	とうふ とりにく だいず みそ ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ たけのこ きゃべつ レモン とうもろこし	621	21.7
													25.7	2.3	
20		木		「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「根深ねぎ」と「米(コシヒカリ)」です。										621	20.2
		ごはん(コシヒカリ) ぼらのねぎソースがけ 磯香和え みそけんちん汁 花みかん			○	ぼら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ でんぶん こめこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん みかん	26.8	1.6		
21		金		きなこ揚げパン ツナ和え ワンタン風スープ パナナ			○	きなこ だいず ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	パン さとう ワンタンのかわ	あぶら ごま	にんじん こまつな	しょうが もやし ねぎ ほししいたけ たけのこ きゃべつ たまねぎ らっきょう パナナ	621	24.1
													24.6	2.1	
23		日		勤労感謝の日											
24		月		振替休日											
25		火		「和食の日(11/24)」&「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「米(粒すけ)」です。										632	21.9
		ごはん(粒すけ) いなだの竜田揚げ のり納豆和え さつまいものみそ汁			○	いなだ なつとう かつおぶし みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ こめこ でんぶん さつまいも	あぶら ごま	にんじん こまつな	しょうが きゃべつ だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	27.7	1.5		
26		水		和風カレーうどん(ソフト麺) ごまドレッシングサラダ 「ぐりとぐら」のカステラ			○	とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ソフトめん でんぶん さとう こむぎこ はちみつ	あぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ ほししいたけ	660	16.2
													24.1	1.8	
27		木		就学時健診のため、給食はありません。											
28		金		「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「小松菜」です。										621	23.8
		ごはん 鯖のごまだれ焼き 小松菜入り辛子和え 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 みかん			○	さば とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	こまつな にんじん	もやし たまねぎ だいこん みかん	25.2	1.6		

☆ 食材の入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆ 6日(木) 4年生校外学習

☆ 20日(木) 1年生校外学習

☆ 20日(木) 給食試食会(1年生と転入生の保護者対象)

お願い

給食当番になりましたら、白衣等の洗濯・アイロンがけ、繕いをお願いします。

本から とびだす おいしい ごちそう

「読書まつり」で、みなさんが本から探してくれたおいしそうな料理が、給食(太字・二重下線)に登場します。お楽しみに!