11月　予定献立表

立冬

今月の目標　：　千葉県の食べ物を知ろう。

今月の船橋産の旬の食材

米＆大根＆小松菜

令和8年度

船橋市立宮本小学校

実施日 日	曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き 血・肉・骨になるもの（あかのたべもの）	熱や力になるもの（きいろのたべもの）	体の調子をととのえるもの（みどりのたべもの）	栄養量(4年生) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	月	振替休業日							
3	火	文化の日							
4	水	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日は「大根」です。 ご飯　ベイクドポテト　生揚げのみそ炒め 大根ときゅうりのピリ辛和え	○	なまあげ　みそ　牛乳 ぶたにく	こめ　じゃがいも　あぶら　バター さとう　ごま	にんじん　たまねぎ　たけのこ こまつな　にら　きゃべつ　だいこん きゅうり　しいたけ	611 23.3	21.9 1.7	
5	木	ご飯　秋刀魚の蒲焼き風　磯香和え　さつま汁	○	さんま　とりにく　牛乳　のり あぶらあげ　みそ	こめ　さとう　あぶら　ごま こむぎこ　こめこ でんぷん さつまいも	こまつな　だいこん　もやし にんじん　ごぼう　ねぎ	624 24.7	24.6 1.7	
6	金	「ノラネコぐんだんピザをやく」のピザトースト パン耳トースト　ツナとわかめのサラダ　ポトフ	○	ハム　サラミ　牛乳　チーズ ツナ　とりにく　わかめ ぎゅうにく ひよこまめ	パン　さとう　あぶら　バター じゃがいも　ごま	ピーマン　たまねぎ　きゃべつ にんじん　かぶ　セロリ こまつな　マッシュルーム	629 27.6	22.3 2.3	
9	月	いい歯の日「カミカミ給食」 鶏ごぼうご飯　レバーと野菜の揚げ煮 ごま汁　みかん	○	とりにく　レバー　牛乳 だいず　とうふ あぶらあげ　みそ	こめ　でんぷん　あぶら　ごま じゃがいも さとう	にんじん　ごぼう　れんこん こまつな　とうもろこし　ねぎ グリンピース だいこん　たまねぎ しめじ　みかん	630 24.2	20.9 1.7	
10	火	ご飯　鮭のごまみそ焼き　わかめときゅうりの和え物 かきたま汁　柿	○	さけ　みそ　牛乳　わかめ たまご　とうふ とりにく	こめ　さとう　あぶら　ごま でんぷん	こまつな　きゅうり　もやし にんじん　たけのこ　たまねぎ ほうれんそう　ねぎ　えのきたけ みずな　かき	601 28.1	20.3 1.8	
11	水	ビーンズドライカレーライス　きゃべつのおかかサラダ 「アッチとドッチのフルーツボンチ」のピンチパンチフルーツボンチ	○	ぶたにく　だいず　牛乳　チーズ くきわかめ	こめ　さとう　あぶら　ごま じゃがいも はちみつ	にんじん　たまねぎ　きゃべつ こまつな　きゅうり　グリンピース マッシュルーム　バナナ りんご　もも　レモン ブルーベリー　パイナップル	637 23.2	17.1 1.5	
12	木	「くじら」について知ろう！日本鯨類研究所よりくじらのプレゼント 丸形コッペパン　くじらカツ　コールスローサラダ 白菜スープ　オレンジ	○	くじら　とりにく　牛乳	パン　さとう　あぶら　ごま こむぎこ　パンこ はるさめ	にんじん　きゃべつ　たまねぎ こまつな　とうもろこし はくさい　レモン オレンジ	614 28.2	22.7 2.0	
13	金	ご飯　鶏肉のスタミナ焼き　千草和え　じゃが芋のみそ汁	○	とりにく　みそ　牛乳　わかめ なまあげ	こめ　はるさめ　あぶら　ごま じゃがいも さとう	にんじん　にら　きゃべつ　だいこん こまつな　たまねぎ　ねぎ とうもろこし えのきたけ	602 25.7	21.6 1.6	
16	月	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日は「小松菜」です。 きなこ揚げパン　こまツナサラダ ワンタン風スープ　りんご	○	きなこ　ぶたにく　牛乳 だいず　ツナ	パン　さとう　あぶら　ごま ワンタンのかわ	にんじん　ねぎ　たけのこ こまつな　もやし　きゅうり きゃべつ　しいたけ りんご	614 24.4	24.1 1.9	
17	火	★ ふなエコ献立 ～だしがらを使った献立～ ★ ご飯　だしがらふりかけ　ぼらの竜田揚げ 海苔酢和え　おろし汁　みかん	○	かつおぶし　ぼら　牛乳　のり とりにく なまあげ	こめ　さとう　あぶら　ごま でんぷん	こまつな　きゃべつ　もやし にんじん　みずな　えのきたけ　ねぎ だいこん　なめこ みずな　みかん	610 28.1	20.0 1.9	
18	水	麻婆厚揚げ丼　春雨サラダ 「なみだの海であった人魚」のフルーツゼリー	○	なまあげ　みそ　牛乳 ぶたにく	こめ　さとう　あぶら　ごま でんぷん はるさめ	にら　にんじん　きゅうり　もやし こまつな　はくさい　しいたけ たけのこ　たまねぎ ねぎ　さくらんぼ みかん　パイナップル	614 22.7	19.3 1.7	
19	木	ポークハヤシライス　ひじきサラダ　バナナ	○	ぶたにく　牛乳　ひじき レンズまめ　ツナ　チーズ	こめ　さとう　あぶら　ごま じゃがいも こむぎこ	にんじん　たまねぎ　グリンピース こまつな　マッシュルーム　きゃべつ とうもろこし バナナ	622 21.6	19.6 1.8	
20	金	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日はと「米(コシヒカリ)」です。 ご飯（コシヒカリ）　ししゃもの香味揚げ たくあん入り納豆和え　肉じゃが　オレンジ	○	なっとう　牛乳　ししゃも ぶたにく	こめ　でんぷん　あぶら　ごま じゃがいも しらたき	にんじん　きゃべつ　たまねぎ こまつな　だいこん　グリンピース しめじ　オレンジ	649 29.2	21.3 1.9	
23	月	勤労感謝の日							
24	火	「和食の日」&「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日 は「米（粒すけ）」です。 ご飯（粒すけ）　鯖のオレンジ煮　おろし和え 道産子汁　りんご	○	さば　かつおぶし　牛乳　わかめ とうふ　みそ	こめ　じゃがいも　あぶら　バター さとう　ごま	こまつな　だいこん　もやし にんじん　ねぎ　とうもろこし たまねぎ えのきたけ　りんご	635 25.1	24.6 2.2	
25	水	「かける」のオムライス（セルフ）　おさつチップス ABCスープ　チーズ	○	とりにく　牛乳　チーズ エッグシート（たまご） レンズまめ	こめ　マカロニ　あぶら さつまいも	にんじん　たまねぎ　グリンピース こまつな　マッシュルーム　はくさい とうもろこし	615 25.4	20.7 1.8	
26	木	就学時健診のため、給食はありません。							
27	金	コッペパン　「バレンタインは知っている」のチョコクリーム マカロニ野菜ソテー　ひよこ豆と豚肉のトマト煮　柿	○	ひよこまめ　牛乳　チーズ ぶたにく　ツナ	パン　さとう　チョコクリーム　あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん　たまねぎ　トマト こまつな　マッシュルーム　グリンピース とうもろこし きゃべつ　かき	616 23.6	19.5 1.8	

☆　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。

☆　１２日(木)　3年生校外学習
☆　１７日(火)　１年生校外学習・給食試食会
☆　１９日(木)　４年生校外学習

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。

おはなし給食

「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！

