



11月 予定献立表

今月の目標：千葉県産の食べ物を知ろう。

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 & キャベツ

令和6年度

船橋市立宮本小学校

実施日	献立名	牛乳	主な材料とその働き			栄養量(4年生)					
			血・肉・骨になるもの (あかたべもの)	ねつ・ちから 熱や力になるもの (きいろたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじょう (g)	えんぷん (g)		
1 金	ごはん 味付け海苔 ししゃもの香味揚げ 梅肉和え 八宝みそ汁	○	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	こまつな にんじん	608	21.5	27.2	2.2	
3 日	文化の日										
4 月	振替休日										
5 火	「あまからすっぱい物語」のひき肉丼 大学芋 小松菜と茎わかめの和え物	○	ぶたにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう くわかめ	こめ さとう さつまいも ことう	あぶら ごま	さやえんどう たまねぎ こまつな にんじん	664	20.2	28.5	1.9
6 水	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「キャベツ」です。										
6 水	ごはん 鱈の味噌マヨ焼き かきたま汁 キャベツのごまじゃこ和え 花みかん	○	さわら みそ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こめ さとう でんぷん	エッグフリーマヨネーズ あぶら ごま	こまつな にんじん	602	21.2	29.6	1.7
7 木	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「大根」です。										
7 木	ごはん 麻婆大根 白菜の中華和え 「おしりたんてい」のスイートポテト	○	なまあげ だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	あぶら ごま	にんじん にら こまつな	647	20.6	21.8	1.7
8 金	★ 運動会応援メニュー ★										
8 金	チキンカツカレーライス のりサラダ オレンジ	○	とりにく レンズめ	ぎゅうにゅう チーズ のり	こめ こむぎこ ばんこ さとう じゃがいも	あぶら パター	にんじん こまつな	653	21.8	25.6	1.6
9 土	秋季大運動会										
11 月	振替休業日										
12 火	ごはん 鮭のピリ辛焼き もやしときゅうりの土佐和え 白菜と生揚げのみそ汁 りんご	○	さけ とりにく かつおぶし なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	あぶら ごま	にんじん こまつな	600	22.1	27.9	1.7
13 水	きなこ揚げパン ツナサラダ ワンタン風スープ みかん	○	きなこ ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	パン さとう ワンタンのかわ	あぶら	にんじん こまつな	608	23.1	24.3	2.0
14 木	ごはん 野菜たっぷりつくね もやしのみそ汁 バナナ	○	とりにく だいず とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぷん	あぶら	にんじん こまつな	620	21.6	27.3	1.7
15 金	和風カレーうどん(ソフト麺) ごまドレッシングサラダ 「わすれられないおくりもの」のしょうがパン	○	とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ソフトめん でんぷん だんご さとう	あぶら ごま バター	にんじん こまつな	699	19.2	24.4	1.8
18 月	鶏ごぼうごはん レバーと野菜の揚げ煮 ごま汁 花みかん	○	とりにく ぶたレバー あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	にんじん こまつな	614	19.6	23.4	1.8
19 火	「千産千消滅」&「船橋産の旬の食材を食べて知る日(小松菜)」今日は船橋産や千葉県産の食材を使った給食です。										
19 火	ごはん ポラの揚げびたし ささみと小松菜のごま和え さつまいものみそ汁	○	ほら とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう さつまいも	あぶら ごま	こまつな にんじん	618	17.9	27.9	1.9
20 水	「マジックツリーハウス」の世界一のホットドック 「あおぞらこども食堂はじまります」のポトフ キャベツカレーソーテー ヨーグルト	○	ワインナー とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	600	24.7	26.0	2.3
21 木	就学時健診のため、給食はありません。										
22 金	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。										
22 金	ごはん(粒すけ) 鱈の文化干し焼き 磯香和え みそけんちん汁 オレンジ	○	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも	あぶら	こまつな にんじん	612	25.7	26.0	2.1
23 土	勤労感謝の日										
25 月	ジャンバラヤ 青のりポテト&ビーンズ しらす干しと卵のスープ	○	ぶたにく だいず ワインナー たまご とうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ しらすほし	こめ でんぷん じゃがいも	バター あぶら	にんじん こまつな	601	19.9	24.3	1.9
26 火	ごはん しいらのバター醤油焼き 干草和え 生揚げのみそ炒め	○	しいら なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	バター ごま あぶら	にんじん こまつな	600	20.8	29.8	1.8
27 水	ごはん いかの南部揚げ 納豆和え 「お肉のひみつ」のひつみつ汁	○	いか なつとう かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ	あぶら	にんじん こまつな	611	18.8	26.3	2.2
28 木	ブドウパン 豚肉と豆のトマト煮 グリーンサラダ りんご	○	しろういんげん ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	607	18.5	23.2	2.1
29 金	青大豆のおこわ 鶏の唐揚げ おかか和え たまご 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 花みかん	○	だいず とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ もちこめ でんぷん じゃがいも	あぶら	こまつな にんじん	633	22.2	26.6	2.1

☆ 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。

- ☆ 14日(木) 5年生校外学習
- ☆ 29日(金) 4年生校外学習
- ☆ 29日(金) 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!