

令和6年度

11がつ よ て い こ ん だ て



11月12日から27日まで、読書祭りで「お話給食」を毎日行います。献立の★印がコラボメニューです！

船橋市立習志野台第二小学校

ひにち	ようび	しゅしょく	牛乳	おかず	おも からだつく 主に体を作る もとなる食品	おも 主にエネルギーの もとなる食品	おも からだ ちょうし 主に体の調子を 整える食品	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	お知らせ
1	金	ごはん	○	つくねの磯辺焼き 小松菜とごぼうのサラダ さつまいもときのこのみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ のり わかめ	こめ でんぶん さとう あぶら ごま さつまいも エッグフリーマヨネーズ	たけのこ えだまめ ねぎ しょうが こまつな ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし しめじ みかん	627 22.9 20.8 2.0	
4	月	文化の日の振替休日							
5	火	ごはん	○	さばのごまだれ焼き 磯香和え 根菜汁 グレープフルーツ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく のり なまあげ	こめ ごま さとう でんぶん じゃがいも	こまつな もやし にんじん ごぼう しいたけ だいこん グレープフルーツ	624 29.5 21.6 1.8	ちきんしょう 千産千消デー
6	水	ごはん	○	麻婆大根 きゅうりの酢じょうゆ漬 さつまいものシナモン焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめ さとう あぶら ごま でんぶん さつまいも バター	にんにく しょうが しいたけ だいこん にんじん ねぎ にら こまつな きゅうり ほしぶどう	623 23.5 20.5 2.2	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「だいこん」
7	木	ごはん	○	さけの西京焼き 海藻サラダ だまこ汁 パナナ	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく わかめ	こめ あぶら さとう ごま だまこもち	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ パナナ	629 27.8 14.9 1.9	
8	金	ごはん	○	とんかつ 荳わかめのカミカミサラダ じゃがいもえのきのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とうにゅう みそ ぶたにく くきわかめ わかめ	こめ はくりきこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	きゅうり こまつな にんじん もやし たまねぎ えのき オレンジ	630 23.9 21.9 2.1	「いい歯の日」 運動会応援給食
11	月	運動会の振替休業							
12	火	ごはん	○	さわらのからししょうゆかけ 小松菜のごまヨネーズ ★粕汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さわら ハム ぶたにく みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	しょうが ねぎ こまつな しめじ にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん オレンジ	637 25.6 21.3 2.1	「ドングリ山の やまばあさん」
13	水	むぎ はん 麦ごはん	○	中華丼の具 バンサンスー ★きなこおさつ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま さつまいも	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな とうもろこし	621 20.4 20.2 1.9	ちきょうけん 千教研 「さつまのおいも」
14	木	ごはん	○	生揚げのみそだれ焼き からし和え 具沢山みそ汁 ★りんご	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん キャベツ だいこん りんご	620 27.8 22.3 1.9	「りんご かもしれない」
15	金	フレンチ トースト	○	ごまドレッシングサラダ ★ポトフ パナナ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ウィナー	パン さとう バター あぶら じゃがいも ごま	オレンジジュース たまねぎ にんじん セロリ こまつな キャベツ きゅうり もやし パナナ	621 24.0 23.3 2.1	「大きな森の 小さな家」
18	月	★ナポリタン	○	ポテトサラダ 平野さんちの小松菜マフィン	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく チーズ とうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも エッグフリーマヨネーズ はくりきこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト こまつな こまつなパウダー	635 24.3 25.1 2.0	ねんせいこうがいぐくしゅう 6年生校外学習 「ワタナベさん」
19	火	キムタク チャーハン	○	さけのチーズ焼き こまつなサラダ ★わかめと豆腐のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ チーズ わかめ まぐろかんづめ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが はくさいキムチ ねぎ たくあん キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ オレンジ	622 32.0 20.4 2.2	「とうふやの かんこちゃん」
20	水	わかめごはん	○	★からあげ おひたし すまし汁 パナナ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ なんと	こめ ごま でんぶん さとう はくりきこ あぶら	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし だいこん えのき ねぎ パナナ	630 25.9 20.5 2.2	そうりつきねんび 創立記念日 「からあげビーチ」
21	木	ピザドック	○	かぶのクリーム煮 ★フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ とりにく ベーコン	パン マーガリン あぶら じゃがいも バター さとう はくりきこ	にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんじん かぶ こまつな もも みかん パナナ レモン	642 25.1 24.3 2.0	ねんせいこうがいぐくしゅう 3年生校外学習 「フルーツポンチ はいできあがり」
22	金	ごはん	○	★オムレツ マカロニサラダ 野菜スープ オレンジ	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン チーズ クリーム たまご ハム とりにく レンズまめ	こめ バター あぶら マカロニ エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり こまつな マッシュルーム キャベツ オレンジ	625 25.3 22.0 1.6	「こまつさんの オムレツ」
25	月	ソフトめん	○	カレーうどん(汁) 千草和え ★黒みつむしパン	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ソフトめん でんぶん こめ さとう あぶら はくりきこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	625 25.7 16.0 2.1	「チリとチリ ゆきのひのおはなし」
26	火	ライス	○	ハヤシライスのルウ ★大根サラダ ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく レンズまめ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト だいこん とうもろこし こまつな パナナ みかん もも	628 21.7 19.5 1.5	「だいこんどの むかし」
27	水	ごはん	○	さばのねぎみそ焼き 大豆サラダ 沢煮わん ★柿	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ だいず ハム	こめ さとう ごま あぶら こんにやく	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ しいたけ えのき だいこん ごぼう かき	628 29.0 22.3 2.0	船橋産の旬の食材を 食べて知る日「こめ」 「あたまにかきのき」
28	木	就学時健康診断のため給食はありません							
29	金	ごはん	○	レバーのレモンソース ごま和え かきたま汁 オレンジ	ぎゅうにゅう レバー みそ とうふ たまご	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが レモン こまつな にんじん もやし しいたけ たまねぎ ねぎ オレンジ	637 27.6 20.6 1.6	

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。