



11月のこんだて



《今月の給食目標》

令和8年度

地元の食べ物を知ろう！

船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかず	熱や力に なる食品	血・肉・骨に なる食品	体の調子を 整える食品	エネルギー kcal	脂質 g
			千葉県の特産物を取り入れた千産千消費立					
2月	ご飯	○	唐草焼き 小松菜と海苔のサラダ さつま汁	こめ さとう あぶら こんにゃく ごま さつまいも	牛乳 たまご ぶたにく とうふ ひじき のり みそ	たまねぎ こまつな きゅうり にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	620 25.9	21.9 1.9
5木	まるがた丸型コッペパン	○	クロック コールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ	パン さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま じゃがいも	牛乳 ぶたにく いんげんまめ とうにゅう おから ウインナー ひよこまめ	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし セロリ はくさい こまつな マッシュルーム	652 27.0	22.9 1.9
6金	ソフト麺 ベーコントマトソース	○	ひじきとツナのサラダ ホットケーキ	めん さとう あぶら ミックスこ ごま	牛乳 とりにく ベーコン ひじき ツナ レンズまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし きゅうり こまつな	688 26.1	20.6 1.8
9月	はちみつパン	○	ししゃものマリネ 野菜ソテー 春雨スープ かぼちゃプリン	パン はるさめ ごま さとう あぶら でんぶん	牛乳 ししゃも とりにく ベーコン とうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし はくさい ねぎ みずな かぼちゃ	684 28.0	23.7 2
10火	まーぼー麻婆なす丼	○	わかめサラダ マラーカオ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん ごま きびさとう くらさとう	牛乳 ぶたにく なまあげ たまご わかめ みそ	なす しいたけ だけのこ ねぎ にんじん たまねぎ きゃべつ にら こまつな レタス とうもろこし	652 25.0	21.3 1.8
11水	ご飯 (だしがらふりかけ)	○	鯖の竜田揚げ 海苔酢和え おろし汁 みかん	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	牛乳 さば かつおぶし のり なまあげ とりにく	こまつな きゃべつ にんじん もやし えのきたけ だいこん なめこ ねぎ みずな みかん	651 29.3	25.7 1.9
12木	ご飯 (もち玄米入り)	○	鶏肉のごまだれ焼き 磯香和え 五目煮豆 りんご	こめ もちげんまい ごま さとう あぶら こんにゃく	牛乳 とりにく のり だいず ぶたにく こんぶ	にんじん こまつな きゃべつ もやし しいたけ だけのこ れんこん ごぼう りんご	628 29.7	21.9 1.6
13金	ご飯	○	生揚げのみそ炒め ナムル パナナ	こめ はるさめ ごま さとう あぶら でんぶん	牛乳 なまあげ ぶたにく くきわかめ みそ	こまつな にんじん もやし トマト しいたけ だけのこ たまねぎ きゃべつ ねぎ にら パナナ	610 21.3	21.6 1.3
16月	はちみつレモントースト (パン耳ガーリック)	○	ツナサラダ ポークビーンズ	パン はちみつ さとう マーガリン あぶら ごま じゃがいも	牛乳 ひじき ツナ しろいんげんまめ チーズ ぶたにく ベーコン	きゅうり にんじん こまつな とうもろこし トマト たまねぎ にんにく レモン	640 24.5	23.2 1.9
17火	ご飯 (船橋産コシヒカリ)	○	しいらの柚子麴焼き おかか和え 豚汁 みかん	こめ ごま あぶら こんにゃく さといも	牛乳 しいら かつおぶし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	きゃべつ こまつな もやし にんじん だいこん あさつき ごぼう ねぎ ゆず みかん	636 30.3	23.2 1.8
18水	わかめご飯	○	いかのカリン揚げ 和風ごまサラダ ぐる煮	こめ ごま さとう あぶら でんぶん こんにゃく さといも	牛乳 わかめ いか とりにく なまあげ さつまあげ こんぶ	こまつな きゃべつ レタス たまねぎ だいこん にんじん しいたけ	646 29.6	22.8 1.8
19木	ご飯	○	ぼらの揚げ浸し 納豆和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	こめ あぶら ごま でんぶん さとう	牛乳 ぼら なっとう かつおぶし みそ あぶらあげ	こまつな きゃべつ にんじん だいこん たまねぎ かぼちゃ もやし オレンジ	638 29.2	19.8 1.8
20金	ビーンズドライ カレーライス	○	こまつなサラダ 白玉ぜんざい	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも しらたま	牛乳 ぶたにく だいず ツナ あずき	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり きゃべつ こまつな	684 27.5	19.2 1.7
24火	ご飯 (船橋産コシヒカリ)	○	生揚げの肉詰め煮 沢煮碗 きゃべつの梅おかか和え みかん	こめ さとう ごま でんぶん はるさめ	牛乳 なまあげ とりにく ぶたにく くきわかめ かつおぶし	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん みずな ねぎ ごぼう うめ みかん	618 27.5	20.5 1.7
25水	ご飯 (船橋産粒すけ)	○	鰯のみそマヨネーズ焼き 三番瀬味付け海苔 ころころきゅうり 道産子汁	こめ あぶら ごま エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	牛乳 たら わかめ とうふ みそ のり	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり だいこん こまつな ねぎ とうもろこし	611 28.3	21.9 1.9
26木	キャロット ピラフ	○	レバーとポテトのレモンソース 豆腐と白菜のスープ ヨーグルト	こめ マーガリン ごま あぶら じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 レバー とりにく ベーコン ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ マッシュルーム はくさい こまつな とうもろこし レモン	654 29.0	20.6 1.9
27金	さつま芋パン	○	かぶと白菜の豆乳クリーム煮 春雨サラダ オレンジ	パン はるさめ ごま あぶら じゃがいも さとう	牛乳 くきわかめ とりにく ベーコン とうにゅう クリーム	きゅうり こまつな にんじん たまねぎ しめじ かぶ はくさい オレンジ	620 20.9	22.2 2

*栄養価は、4年生が基準です。

*材料の都合等により、献立を変更することがあります。

*4日は就学時健診ため給食はありません。

*12日はひまわり校外学習、13日は1年生校外学習、26日は特支合同発表会のため、該当学級の給食はありません。