



11月のこんだて

《今月の給食目標》

地元の食べ物を知ろう！

令和7年度

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
4火	コッペパン (りんごジャム)	○	おからナゲット コールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ	パン ジャム でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	牛乳 おから とうふ ツナ ウインナー レンズまめ	きゃべつ にんじん たまねぎ きゅうり セロリ とうもろこし ほうれんそう はくさい マッシュルーム	613 21.9	24.3 1.9
☆☆☆ ふなエコ給食 だしがらを使ったリユース献立 ☆☆☆								
6木	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 でんぷん 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	661 29.0	26.7 1.9
☆☆☆ いい歯の日 カミカミ献立 ☆☆☆								
7金	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 だいす ぶたにく こんぶ	にんじん こまつな きゃべつ もやし ししいたけ だけのこ れんこん ごぼう グリンピース りんご	622 28.2	21 1.6
10月	ご飯	○	生揚げのみそ炒め ナムル ぶどうゼリー	こめ はるさめ ごま さとう あぶら でんぷん	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 しいたけ だけのこ たまねぎ きゃべつ ねぎ いら ししいたけ ぶどうジュース	605 20.6	21.1 1.3
11火	ビーンズドライ カレーライス	○	こまつナサラダ バナナ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 ぶたにく だいす ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり きゃべつ こまつな バナナ	612 24.0	17.9 1.7
12水	ぶどうパン	○	ししゃものマリネ 野菜ソテー 春雨スープ	パン でんぷん あぶら さとう はるさめ	牛乳 ししゃも とりにく ベーコン	トマト たまねぎ パセリ レモン こまつな きゃべつ はくさい とうもろこし ねぎ みずな	635 25.6	24.1 2.1
13木	ご飯	○	鮭の柚子麴焼き 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 さけ 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	608 28.3	21.1 1.7
14金	わかめご飯	○	いかの香味焼き 和風ごまサラダ ぐる煮	こめ ごま さとう あぶら でんぷん 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 いんげん ししいたけ	602 29.2	20 2.1
☆☆☆ 千葉県の特産物を取り入れた干産干消献立 船橋産旬の食材を食べて知る日 ~船橋産米 粒すけ~ ☆☆☆								
17月	ご飯 (船橋産粒すけ)	○	唐草焼き 小松菜と海苔のサラダ 根菜ごま汁	こめ さとう あぶら こんにゃく ごま さつままいも	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	616 28.2	21.6 1.9
18火	ハニートースト &パン耳トースト	○	ひじきサラダ 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 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 グリンピース レモン	626 24.2	21.7 2
19水	まーぼーどん 麻婆丼	○	ポテトチップス チョレギサラダ りんご	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ くきわかめ のり	にんじん だけのこ ねぎ いら しいたけ こまつな きゃべつ レタス きゅうり りんご	618 23.5	21.6 1.5
20木	ご飯	○	ぼらの揚げ浸し 納豆和え 野菜たっぷりみそ汁 オレンジ	こめ あぶら ごま でんぷん 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 あさつき オレンジ	636 29.0	19.8 1.8
21金	ソフト麺和風 カレーソース	○	わかめサラダ 白玉ぜんざい	ソフトめん あぶら さとう ごま もち でんぷん	牛乳 ぶたにく わかめ あずき	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ こまつな ししいたけ ねぎ とうもろこし	685 26.0	18.1 1.5
☆☆☆ いい和食の日献立 ☆☆☆								
25火	ご飯 (船橋産コシヒカリ)	○	生揚げの肉詰め煮 梅おかか和え 沢煮碗 みかん	こめ さとう ごま でんぷん 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 27.4	20.6 1.7
26水	ご飯	○	鱈のみそマヨネーズ焼き 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	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	601 26.0	21.9 1.9
27木	キャロット ピラフ	○	レバーとポテトのレモンソース ABCスープ チーズ	こめ マーガリン ごま あぶら じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 レバー とりにく ベーコン ぶたにく チーズ レンズまめ	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム はくさい こまつな とうもろこし レモン	657 26.3	22.6 1.7
28金	さつま芋パン	○	春雨サラダ 洋風おでん オレンジ	パン はるさめ ごま あぶら じゃがいも さとうこんにゃく	牛乳 くきわかめ さつまあげ ちくわ ウインナー ひよこまめ	きゅうり こまつな にんじん たまねぎ きゃべつ グリーンピース オレンジ	600 22.6	18.6 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。

*5日は就学時健診ため給食はありません。

*6日は5年生が校外学習のため給食はありません。給食試食会(1.4年対象)を予定してます。 *