

11月 よていこんだてひょう

ちばけんのたべものについてしよう

こんげつのもくひょう

令和5年10月27日
船橋市立二宮小学校

日	ようび	しゅしょく (パン・ごはん)	牛乳	おかず	おもにからだをつくるものになるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーのもとになるもの (きいろのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるもの (みどりのなかま)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	行事など
1	水	ごはん あじっ 味付けのり	○	さけの風味焼き おひたし 鶏肉と大豆と野菜の煮物 花みかん	さけ あぶらあげ のり とりにく だいす	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ しいたけ にんじん だいこん ごぼう みかん	640 Kcal 29.4 g 20.8 g 2.2 g	
11月2日は短縮3時間のため給食はありません									
6	月	ビビンバ丼	○	きなこ豆 中華コンスープ	ふたにく あぶらあげ だいす とりにく たまご	こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ごまつな もやし しいたけ コーン	623 Kcal 25.9 g 23.6 g 1.8 g	本に出てくる料理 (森のホテル... コンスープ)
7	火	ポークカレー ライス	○	ツナとわかめのサラダ オレンジゼリー	ふたにく ツナ わかめ チーズ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ レタス オレンジジュース	631 Kcal 22.8 g 21.6 g 2.0 g	本に出てくる料理 (こまつたさんの カレーライス)
8	水	ごはん	○	さばの照り焼き えのきあえ 五目きんぴら 花みかん	さば のり ふたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま	ごまつな もやし えのき ごぼう れんこん にんじん ピーマン みかん	625 Kcal 28.5 g 20.0 g 1.8 g	
9	木	ソフト麺 野菜あんかけ	○	ポテトサラダ 小松菜カップケーキ	ふたにく えび たまご	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ベーキングパウダー	しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん もやし はくさい レタス きゅうり たまねぎ ごまつな	716 Kcal 28.9 g 21.7 g 1.9 g	本に出てくる料理 (ルルとララのカップケーキ)
10	金	ごはん	○	やしししゃも 納豆和え 肉じゃが	ししゃも ふたにく なつとう	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき	にんじん ごまつな キャベツ たまねぎ しいたけ	622 Kcal 30.7 g 16.4 g 1.9 g	
13	月	ごはん	○	ヘルシーハンバーグ ごま和え けんちん汁 オレンジ	とうふ ふたにく とりにく	こめ あぶら さとう ごま さといも こんにやく	たまねぎ にんじん ごまつな もやし しいたけ ごぼう ねぎ オレンジ	620 Kcal 27.4 g 18.8 g 1.9 g	本に出てくる料理 (こまつたさんの ハンバーグ)
14	火	ツナピラフ	○	大豆といりこの揚げ煮 豚肉とキャベツのスープ 花みかん	だいす ツナ ふたにく ベーコン にほし	こめ あぶら さとう バター ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな みかん	631 Kcal 24.9 g 26.6 g 1.8 g	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 ...キャベツ
15	水	麻婆丼	○	コーンサラダ スイートポテト	ふたにく とうふ みそ ハム たまご わかめ	こめ あぶら さとう さつまいも バター ごまあぶら	にんにく しょうが しいたけ ねぎ たら たいのこ レタス にんじん ごまつな コーン きゅうり	698 Kcal 24.8 g 21.0 g 2.0 g	本に出てくる料理 (ルルとララのスイート ポテト) 船橋支会
16	木	船橋産コシヒカリの ごはん	○	しいらの揚げたし おかか和え 真沢のみそ汁 花みかん	しいら わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	しょうが ごまつな もやし はくさい にんじん たまねぎ だいこん みかん	624 Kcal 28.7 g 19.8 g 1.9 g	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 ...お米
17	金	きなこ揚げパン	○	鶏肉と大豆のシチュー 海苔酢サラダ パナナ	とりにく だいす のり なまクリーム	コッペパン あぶら さとう きなこ バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ごまつな もやし えのき パナナ	652 Kcal 24.9 g 28.2 g 1.8 g	
20	月	ごはん ふりかけ	○	わかさぎの唐揚げ なまあげのみそ炒め オレンジ	わかさぎ ふたにく なまあげ みそ しらす あおのり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ごまつな オレンジ	644 Kcal 26.9 g 24.3 g 1.9 g	
21	火	キャロットライス 小松菜ソースがけ	○	ひじきのマリネ 花みかん	とりにく えび ひじき ハム ベーコン	こめ あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ごまつな きゅうり みかん	620 Kcal 22.7 g 22.2 g 2.1 g	公開研究会 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 ...小松菜
22	水	青大豆のおこわ	○	からくさ焼き 小松菜のおかか和え さつまい	あおだいす たまご みそ とりにく ひじき とうふ ふたにく わかめ	こめ もちごめ あぶら さとう さつまいも こんにやく ごま	たまねぎ にんじん ごまつな もやし はくさい だいこん ごぼう しょうが ねぎ しいたけ	622 Kcal 29.0 g 22.0 g 2.2 g	
24	金	千葉県産 粒すけの ごはん	○	さんが焼き 磯香和え 豚汁 りんご	いわし とりにく だいす みそ のり とうふ あぶらあげ ふたにく	こめ あぶら さとう パンこ こんにやく さといも	しょうが ねぎ ごまつな もやし にんじん だいこん ごぼう りんご	627 Kcal 29.9 g 19.7 g 1.9 g	和食の日 千葉県産 「粒すけ」使用
27	月	ごはん	○	さばのみそ煮 もやしとコーンのごま和え けんちん汁	さば みそ とりにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま こんにやく さといも	もやし ごまつな コーン しいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	622 Kcal 27.8 g 21.3 g 2.2 g	本に出てくる料理
28	火	バターロール パン	○	マカロニグラタン オニオンスープ パナナ	とりにく チーズ ベーコン	バターロールパン あぶら バター こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パナナ	623 Kcal 22.1 g 25.9 g 1.9 g	アッチとポンの いないないグラタン)
29	水	ごはん	○	フライドチキン ツナあえ 大根と玉葱のみそ汁	とりにく みそ ツナ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが ごまつな もやし たまねぎ だいこん	647 Kcal 25.9 g 28.4 g 2.0 g	旬の食材を 食べて知る日 ...だいこん
30	木	コーンピラフ	○	レバーのケチャップ和え じゃこサラダ りんご	レバー ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう バター でんぷん じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム しょうが ごまつな きゅうり レタス キャベツ りんご	634 22.6 g 24.4 g 2.1	

*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。
*しらす干し、ちりめんじゃこ、貝類には、小さなエビ、カニなどが、混入している可能性があります。ご了承ください。