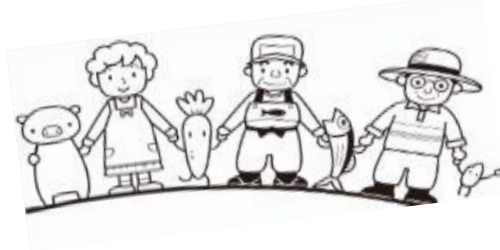




11月よていいこんだて



今月の目標：千葉県ちばけんの食べ物たものしを知ろう

令和7年11月

船橋市立大穴北小学校

日曜日	主 食	牛乳	お か す	ち にく 血や肉のもとに しょうひん なる食品	ねつ ちから 熱や力のもとに しょうひん なる食品	からだ ちょうし 体の調子をとの しょうひん 整える食品	エネルギー Kcal たん白質 脂 質 食 塩 量 (4年生1人分)
4 火	ごはん	○	まーぼー豆腐 春雨ナムル さつまいものバター焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ だいず みそ	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ さつまいも バター	こまつな もやし ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら にんにく しょうが	660 27.3 21.4 1.8
5 水	きのこピラフ	○	レバーとポテトの揚げ煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ レバー みそ ハム	こめ でんぶん さとう あぶら ごま じゃがいも バター	たまねぎ にんじん しいたけ コーン レタス しめじ こまつな きゅうり にんにく マッシュルーム	606 23.4 20.3 2.0
6 木	セサミトースト	○	ポークビーンズ パリパリサラダ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ベーコン ぶたにく てぼうまめ	パン バター あぶら じゃがいも ワンタンのかわ さとう ごま	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんにく レタス こまつな レモン さやいんげん	618 26.4 25.1 1.9
7 金	中華風炊き込みごはん	○	大豆とごぼうのカリカリ揚げ 春雨スープ 柿	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あおのり	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ ごま	しいたけ たけのこ こまつな はくさい にんじん ごぼう ねぎ かき	625 27.3 22.2 1.7
10 月	ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 納豆和え 豚汁 花みかん	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく ししゃも みそ とうふ のり かつおぶし たまご	こめ さといも あぶら こむぎこ	こまつな にんじん だいこん キャベツ ごぼう ねぎ みかん	611 26.0 22.3 1.7
11 火	さつまいもパン	○	マカロニグラタン 和風サラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ かつおぶし	パン マカロニ あぶら さとう ごま こむぎこ バター	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり グリンピース レモン マッシュルーム りんご	659 26.1 24.0 1.9
12 水	ポークカレーライス	○	ひじきのサラダ ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト ひじき なまクリーム	こめ バター こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり レタス コーン みかん もも パイン パナナ りんご にんにく グリンピース	681 21.4 22.8 1.8
14 金	きなこ揚げパン	○	中華チキンサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく	パン あぶら ワンタンのかわ さとう ごま	キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ もやし たけのこ こまつな にんじん	638 27.4 22.8 2.0
17 月	船橋産の旬の食材を食べて知る日(大根) もち玄米ごはん 牛乳 豆アジのからあげ おひたし 大根と豚肉のうま煮 みかん			ぎゅうにゅう まめあじ さつまあげ ぶたにく こんぶ あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま もちげんまい	にんじん ほうれんそう もやし しいたけ だいこん みかん	627 25.2 21.0 1.7
18 火	コッペパン (バンズ型)	○	白身魚のフライ 千切りキャベツ 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう ポラ とりにく たまご レンズまめ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー こまつな	627 32.2 20.5 2.1
19 水	ソフト麺 肉味噌ソース	○	スパイシービーンズ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず かいそう みそ	ソフトめん あぶら さとう でんぶん	ねぎ にんじん しいたけ グリンピース レタス レモン きゅうり こまつな たけのこ しょうが たまねぎ	626 27.1 19.7 1.8
20 木	船橋産のお米(コシヒカリ)を食べて知る日 ご飯 牛乳 海苔巻き厚揚げ ごま酢和え きのこ汁			ぎゅうにゅう のり なまあげ あぶらあげ とりにく みそ	こめ さとう ごま あぶら でんぶん	こまつな にんじん しいたけ キャベツ ごぼう だいこん しめじ まいたけ エリンギ ねぎ	657 29.5 27.7 1.9
21 金	船橋産のお米(つぶすけ)を食べて知る日 「和食の日」・「千産千消費一献立」 ご飯 牛乳 魚の香味だれかけ 磯香和え さつま汁 花みかん			ぎゅうにゅう ポラ とりにく みそ のり	こめ さとう あぶら でんぶん さつまいも	こまつな にんじん だいこん ごぼう もやし はくさい にんにく しょうが ねぎ しいたけ みかん	611 28.4 17.8 2.0
26 水	二色サンド	○	鶏肉と大豆のシチュー キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ツナ ハム なまクリーム	パン ジャム あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな レタス キャベツ きゅうり グリンピース レモン パセリ パナナ	694 26.8 33.0 2.0
27 木	ごはん (焼き海苔)	○	生揚げの中華煮 卵スープ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく たまご なまあげ とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう	こまつな ねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが	632 29.8 24.2 1.8
28 金	炒めそば 野菜あんかけ	○	ささみのレモンソース 柿	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが しいたけ たけのこ もやし にんじん はくさい ねぎ こまつな きくらげ レモン かき	610 32.7 21.3 1.9

※献立は食材納入の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。