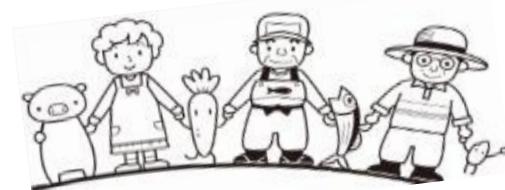




# 11月よていこんだて



今月の目標 : 千葉県の食べ物を知ろう

令和7年11月

船橋市立大穴北小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかかず	血や肉のもとになる食品	熱や力のもとになる食品	からだ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 (g) (4年生1人分)	
4	火	ごはん 飯	○	麻婆豆腐 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 だいすみそ	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 あぶらさとう ごま じゅがいも 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 てぼうめ	パン バター あぶら じゅがいも 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	中華風炊き込みご飯	○	大豆とごぼうのカリカリ揚げ 春雨スープ かき 柿	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす 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 飯	○	ししやもの磯辺揚げ 納豆和え 豚汁 花みかん	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく ししやも 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 だいす 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 じゅがいも	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 バナナ 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)				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 こま 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	コツペパン (パンズ型)	○	白身魚のフライ 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう ボラ とりにく やさい レンズまめ	パン こむぎこ あぶら じゅがいも 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	ソーフト麺 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 だいす 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				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」・「千産千消一献立」				ぎゅうにゅう ボラ 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	○	とりにく だいす 鶏肉と大豆のシチュー キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ツナ ハム なまクリーム	パン ジャム あぶら じゅがいも 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 バナナ	694 26.8 33.0 2.0	
27	木	ごはん (焼き海苔)	○	なまあげの中華煮 たまご 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	いためそば 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 だけのこ 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。