

11月予定献立表

令和6年度

船橋市立芝山西小学校

日	曜	予 定 献 立	エネルギー・たんぱく質・脂質 量	血や肉になる 食品	熱や力になる 食品	からだの調子を整える食品 体の調子を整える食品
1	金	ご飯 牛乳 すずきの米粉揚げ 磯香あえ けんちん汁 りんご	610kcal 29.8g 19.7g 1.7g	牛乳 すずき とり肉 のり 豆腐 油あげ	米 油 さといも	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん りんご
5	火	豆入りドライカレー 牛乳 ツナとじゃがいものサラダ 野菜スープ 花みかん	626kcal 23.2g 21.0g 2.1g	牛乳 牛肉 豚肉 ひじき ツナ いんげん豆 ベーコン	米 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム こまつな ピーマン きゅうり キャベツ みかん
6	水	ご飯 牛乳 焼きししゃも 納豆あえ 肉じゃが かき	638kcal 29.2g 17.4g 1.7g	牛乳 ししゃも 豚肉 納豆 かつおぶし	米 油 じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 キャベツ かき
7	木	ご飯 牛乳 豆腐のつくね焼き ちくわと青菜のおひたし はくさいのみそ汁 オレンジ	600kcal 26.3g 20.4g 1.7g	牛乳 豆腐 とり肉 ちくわ 油あげ わかめ	米 油 さとう ごま	ねぎ こまつな もやし えのきたけ はくさい 玉ねぎ オレンジ
8	金	おはなし給食 ~本の中の料理をさがしてみよう!~ キャロットピラフ 牛乳 海そうサラダ 豚肉と大豆のトマト煮 桃の牛乳寒天	629kcal 26.3g 17.7g 2.0g	牛乳 かいそう ツナ 大豆 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	レタス きゅうり にんじん 玉ねぎ トマト もも
11	月	鮭ごはん 牛乳 大豆とさつまいものかきあげ きゅうりの酢じょうゆづけ うおめんのすまし汁 花みかん	615kcal 21.9g 18.0g 1.9g	牛乳 鮭 大豆 ひじき うおめん 豆腐 わかめ	米 油 さつまいも ごま	玉ねぎ きゅうり にんじん こまつな ねぎ みかん
13	水	千教研 船橋 支会 研修会 二色サンド (ツナサラダ&いちごジャム) 牛乳 チキンカレーシチュー 花みかん	627kcal 25.8g 20.2g 1.9g	牛乳 ツナ レンズ豆 とり肉	パン ジャム じゃがいも エッグフリーマヨネーズ 油 マーガリン 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん こまつな みかん
14	木	ご飯 牛乳 いなだの香味焼き 大豆の磯煮 はくさいと油揚げのみそ汁 かき	641kcal 30.7g 23.8g 1.9g	牛乳 いなだ 大豆 とり肉 ひじき 油あげ	米 油 ごま さとう じゃがいも	にんじん 玉ねぎ はくさい こまつな ねぎ かき
15	金	麦ご飯 牛乳 ポテト揚げワンタン えびと豆腐の中華煮 春雨サラダ	628kcal 28.0g 17.5g 1.6g	牛乳 豆腐 えび 豚肉 ツナ	米 麦 油 じゃがいも はるさめ ごま	ねぎ しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ ほうれん草 とうもろこし きゅうり もやし
18	月	船橋産旬の食材を食べて知る日 米(食べ比べ5, 6年生) ご飯 牛乳 とり肉のごま酢たれかけ ツナあえ 八宝みそ汁 花みかん	611kcal 29.5g 17.6g 1.9g	牛乳 とり肉 ツナ 豆腐 油あげ	米 ごま 油 さとう じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん だいこん こまつな 玉ねぎ みかん
19	火	船橋産旬の食材を食べて知る日 米(食べ比べ3, 4年生) ご飯 牛乳 ふくさまご おかかあえ のっぺい汁 りんご	611kcal 27.7g 19.8g 1.7g	牛乳 とり肉 たまご 豚肉 豆腐 かつおぶし	米 油 さといも さとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし はくさい だいこん ねぎ りんご
20	水	カレードリア 牛乳 大豆入りポテトサラダ はくさいスープ パナナ	635kcal 24.7g 18.8g 1.9g	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン きくらげ	米 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん レタス きゅうり こまつな パナナ
21	木	船橋産旬の食材を食べて知る日 米(食べ比べ1, 2年生) ご飯 牛乳 さばの文化干し焼き ゆかりあえ 豚汁 オレンジ	659kcal 29.1g 21.8g 2.0g	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油あげ	米 ごま 油 さとう さといも	はくさい ほうれん草 ごぼう にんじん だいこん ねぎ オレンジ
22	金	千葉県と船橋の旬の食材を食べて知る日(米、牛乳、クロダイ、豚肉、ほうれん草、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、だいこん、のり) ご飯 牛乳 クロダイの煮つけ 三番瀬のりのあえもも 船橋産やさいの真だくさんみそ汁 花みかん	614kcal 30.1g 18.1g 1.9g	牛乳 クロダイ のり 豚肉 油あげ	米 さとう ごま	ほうれん草 えのきたけ こまつな キャベツ だいこん にんじん ねぎ みかん
25	月	ソフト麺ミートソース 牛乳 いろいろ豆のツナサラダ さつまいも蒸しパン	691kcal 28.9g 23.6g 1.5g	豚肉 大豆 いんげん豆 牛肉 ツナ	ソフトめん 油 小麦粉 マーガリン 蒸しパンこ さつまいも ごま	玉ねぎ にんじん こまつな きゅうり レタス キャベツ
26	火	麦ご飯 牛乳 レバーとじゃがいものごまみそあえ おひたし 豆腐とえのきのおすいも りんご	610kcal 24.7g 17.8g 1.8g	牛乳 レバー 豆腐	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま	えだまめ ほうれん草 にんじん はくさい もやし えのきたけ こまつな ねぎ りんご
27	水	ご飯 牛乳 中華チキンサラダ カレーポテト 生揚げとはくさいのうま煮	614kcal 28.4g 19.6g 2.1g	牛乳 生揚げ 豚肉 とり肉	米 油 じゃがいも ごま	玉ねぎ にんじん はくさい こまつな きゅうり もやし
28	木	11月生まれさんおめでとう! おたんじょう日給食 & 4年2組、5年2組リクエスト給食(フルーツパンチ) 炒めそば野菜あんかけ 牛乳 大豆とポテトののり塩風味 フルーツパンチ	618kcal 21.8g 20.4g 1.7g	牛乳 豚肉 大豆	中華めん 油 じゃがいも さとう サイダー	玉ねぎ しいたけ にんじん はくさい もやし チンゲンサイ みかん もも パイナップル
29	金	おやこどん 牛乳 ポテトのどらやき 根菜汁 オレンジ	610kcal 29.5g 17.4g 2.1g	牛乳 たまご とり肉 ツナ 豆腐 油あげ ひじき	米 さとう じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん しいたけ だいこん こまつな ごぼう ねぎ オレンジ

★エネルギー・たんぱく質は、4年生(中学年)の栄養価を表示しています。

★食材料の確保と納入の状況により献立を変更することがあります。予めご承知おき下さい。

- 1日(金) 6年生は修学旅行のため給食がありません。
- 15日(金) 2年生は校外学習のため給食がありません。
- 20日(水) 4年生は校外学習のため給食がありません。
- 29日(金) 1年生は校外学習のため給食がありません。