11月　予定献立表

家庭数

令和8年度

船橋市立高根台第三小学校

今月の給食目標　千葉県産や旬の食べものを知ろう

日にち	曜日	主食	おかず	牛乳	主な材料とその働き 主に体をつくるもとになる食べもの		主にエネルギーのもとになる食べもの		主に体の調子を整えるもとになる食べもの		栄養量 4年生基準 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月	麦ご飯	鱈の辛子しょうゆかけ 大豆と揚げボールの煮物 もやしとコーンのごま和え	○	鱈　大豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	米　麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油　ごま	にんじん 小松菜	しょうが　ねぎ　ごぼう グリンピース　もやし とうもろこし	630 kcal 29.0 g 18.3 g 1.6 g
4	水	カレー風味ライス	ミートローフ ブロッコリーのミモザサラダ ミネストローネ	○	豚肉 大豆　卵 ベーコン 手亡豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	米　パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	バター　油	パセリ にんじん ブロッコリー　サニーレタス トマト缶	たまねぎ　グリンピース きゅうり　レモン にんにく	619 kcal 26.6 g 23.5 g 1.9 g
6	金	もち玄米ご飯	**🦷11月8日はいい歯の日🦷** ししゃもの二色揚げ いかと里芋のそぼろ煮 茎わかめの和え物　みかん	○	鶏肉 いか	牛乳 ししゃも 青海苔 茎わかめ	米 もち玄米 小麦粉 片栗粉 砂糖　里芋	油	にんじん 小松菜	だいこん　グリンピース きゅうり　もやし　みかん	631 kcal 25.1 g 21.0 g 1.8 g
9	月	ご飯	魚のごまみそ焼き 肉じゃが 納豆和え	○	ほっけ みそ 豚肉 納豆 削り節	牛乳	米　砂糖 しらたき じゃがいも	ごま　油	にんじん 小松菜	たまねぎ　グリンピース キャベツ	595 kcal 27.3 g 17.5 g 1.6 g
10	火	さつま芋パン	里芋のグラタン ごまドレッシングサラダ りんご	○	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム チーズ	さつまいもパン　里芋 小麦粉 砂糖	油　バター ごま油 ごま	パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ　きゅうり キャベツ　りんご	648 kcal 26.3 g 25.1 g 1.9 g
11	水	ご飯	生揚げの肉みそあんかけ ごま酢和え みぞれ汁	○	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	米　砂糖 片栗粉 春雨　砂糖	油　ごま油 ごま	小松菜 にんじん 水菜	にんにく　しょうが 干ししいたけ　たけのこ きゅうり　だいこん なめこ　ねぎ	604 kcal 26.9 g 22.4 g 1.6 g
12	木	中華風炊き込みご飯	手作りしゅうまい バンサンスー 白玉スープ	○	豚肉　えび 高野豆腐 大豆　豆腐 ハム　卵 鶏肉	牛乳 わかめ	米　もち米 砂糖　春雨 片栗粉 しゅうまいの皮 白玉もち	ごま油　油	にんじん 小松菜	干ししいたけ　たけのこ ねぎ　しょうが　きゅうり もやし　はくさい	607 kcal 27.9 g 19.2 g 1.9 g
13	金	ミートドリア	ブロッコリーサラダ キャベツとベーコンのスープ	○	豚肉　大豆 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	米　砂糖 米粉	油　バター	トマト缶 ブロッコリー　にんじん	たまねぎ　きゅうり レモン　キャベツ とうもろこし	593 kcal 24.3 g 21.2 g 1.9 g
16	月	もち玄米ご飯	家常厚揚げ 中華チキンサラダ 柿	○	生揚げ 豚肉　みそ 鶏肉	牛乳	米 もち玄米 砂糖 片栗粉	ごま油　油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが　干ししいたけ たけのこ　たまねぎ はくさい　きゅうり キャベツ　ねぎ　かき	623 kcal 26.4 g 23.9 g 1.7 g
17	火	ご飯	豆腐の真砂揚げ 豚肉と大根の旨煮 中華風和え	○	豆腐　鶏肉 えび　豚肉 高野豆腐 さつま揚げ ハム	牛乳 ひじき	米　長芋 片栗粉 小麦粉 板こんにゃく 砂糖	油　ごま油	にんじん 小松菜	だいこん　干ししいたけ きゅうり　もやし	642 kcal 31.0 g 23.4 g 1.8 g
18	水	キーマカレー	ツナサラダ ヨーグルトゼリー	○	豚肉　大豆 ひよこ豆 レンズ豆 ツナ ゼラチン	チーズ 牛乳 ヨーグルト 寒天 生クリーム	米　砂糖 小麦粉	油　バター	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく　しょうが たまねぎ　セロリー きゅうり　キャベツ	666 kcal 25.5 g 23.3 g 1.9 g
19	木	ビビンバ	かぼちゃのお焼き わかめスープ	○	豚肉　大豆 油揚げ 豆腐　卵	牛乳 わかめ	米　砂糖 さつまいも 片栗粉	油　ごま油 ごま バター	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく　しょうが ぜんまい　もやし　ねぎ	600 kcal 24.2 g 22.2 g 1.9 g
20	金	黒蜜きな粉トースト	チリ・コン・カーン ひじきとツナのマリネ	○	大豆　豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	食パン 黒砂糖 じゃがいも 砂糖	バター　油	にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく　しょうが たまねぎ　キャベツ きゅうり　レモン	626 kcal 26.5 g 24.7 g 1.9 g
24	火	**～11月24日 は和食の日～　船橋産の旬の食材を食べて知る** ご飯 （海苔の佃煮）	コノシロのさんが焼き 小松菜のおろし和え けんちん汁	○	このしろ 豚肉　みそ 鶏肉　豆腐	海苔 牛乳	米　砂糖 パン粉 こんにゃく 里芋	ごま　油	小松菜 にんじん	たまねぎ　ねぎ　しょうが もやし　えのきたけ だいこん　干ししいたけ ごぼう	624 kcal 32.0 g 19.8 g 1.9 g
25	水	麦ご飯	生揚げのきのこソース 磯香和え 根菜ごま汁	○	生揚げ 鶏肉　豚肉 油揚げ みそ	牛乳 海苔	米　麦 砂糖 片栗粉 里芋	油　ごま	こねぎ 小松菜 にんじん	えのきたけ　もやし だいこん　かぶ　ねぎ	629 kcal 31.7 g 24.3 g 1.9 g
26	木	ソース焼きそば	レバーとポテトのレモンソース和え ヨーグルト和え	○	豚肉　いか 豚レバー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	中華麺 じゃがいも 片栗粉 砂糖	ごま油　油	にんじん 小松菜	しょうが　干ししいたけ たけのこ　たまねぎ キャベツ　もやし　レモン みかん缶　もも缶 パイン缶　バナナ	581 kcal 23.3 g 23.0 g 1.9 g
27	金	もち玄米ご飯	麻婆大根 春雨サラダ 大学芋	○	生揚げ 豚肉　みそ ハム	牛乳	米　砂糖 もち玄米 片栗粉 春雨 さつまいも	ごま油　油 ごま	にんじん にら 小松菜	きくらげ　にんにく しょうが　干ししいたけ たけのこ　ねぎ　だいこん きゅうり	630 kcal 21.5 g 22.1 g 1.7 g
30	月	丸コッペパン	ポテトコロッケ トマトサラダ カレーヌードルスープ	○	豚肉　大豆 おから レンズ豆 高野豆腐 えび	牛乳	パン　砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 パスタ	油　ごま油 ごま	トマト にんじん 小松菜	たまねぎ　とうもろこし レタス　きゅうり	639 kcal 28.2 g 22.4 g 1.9 g

・天候等の事情により献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

今月の船橋産　旬の食材　**だいこん・キャベツ・小松菜・ねぎ・米**

