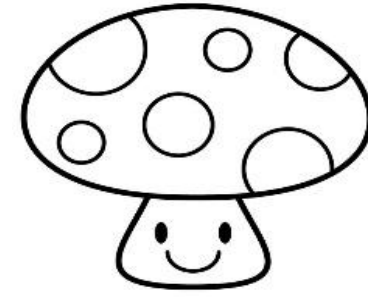
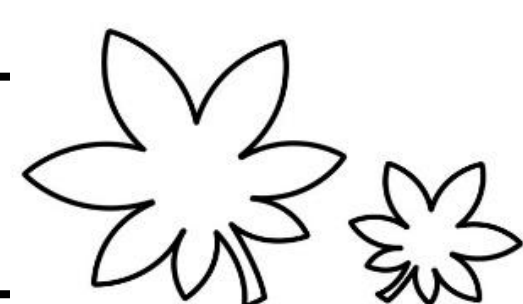




11月 予定献立表

家庭数

今月の給食目標 千葉県産や旬の食べものを知ろう



令和7年度

船橋市立高根台第三小学校

日にち	曜日	主食	おかず	牛乳	主な材料とその働き						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
					主に体をつくるものになる食べもの		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のになる食べもの		
5	水	ご飯	四川豆腐 海苔塩ビーンズ ハンサンスー	○豆腐 豚肉 みそ 大豆 ハム	牛乳 青海苔	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ ねぎ はくさい きゅうり	609 kcal 25.9 g 21.9 g 1.9 g	
6	木	さつま芋パン	里芋のグラタン ごまドレッシングサラダ ホワイトゼリー	○豚肉 大豆 ツナ ゼラチン	牛乳 生クリーム チーズ 乳酸菌飲料 寒天	パン 里芋 米粉 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	652 kcal 25.5 g 25.0 g 1.9 g	
7	金	♡11月8日はいい歯の日♡ 麦ご飯	氷下魚の唐揚げ 納豆和え とうがん しょうが 冬瓜のみそ汁 りんご	○納豆 削り節 豆腐 卵 みそ	牛乳 氷下魚	米 麦 片栗粉	油	小松菜	キャベツ とうがん ねぎ りんご	623 kcal 29.0 g 24.1 g 1.9 g	
10	月	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 もち玄米 砂糖 片栗粉 春雨 さつま芋	油 ごま油 ごま	にんじん にら 小松菜	きくらげ にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ ねぎ だいこん きゅうり	630 kcal 21.4 g 22.0 g 1.7 g	
11	火	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 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 グリーンピース もやし とうもろこし	657 kcal 29.9 g 22.0 g 1.6 g	
12	水	麦ご飯	生揚げの肉みそあんかけ ごま酢和え みぞれ汁 柿	○生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん 水菜	にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ きゅうり だいこん なめこ ねぎ かき	603 kcal 26.0 g 21.5 g 1.6 g	
13	木	もち玄米ご飯	ホッケのごまみそ焼き 豚肉と大根の旨煮 きく しょうが 茎わかめの和え物 みかん	○ほっけ みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	米 もち玄米 砂糖 こんにゃく	ごま 油	にんじん 小松菜	だいこん 干しいたけ きゅうり もやし みかん	601 kcal 28.6 g 19.6 g 1.9 g	
14	金	炒めそば野菜あんかけ	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 豚レバー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	中華麺 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 干しいたけ だけのこ はくさい もやし レモン もも缶 パイン缶 バナナ	602 kcal 24.9 g 22.5 g 1.6 g	
17	月	ご飯	ふくさ卵 いかと里芋のそぼろ煮 ちゅうかふう あ 中華風和え みかん	○卵 豆腐 鶏肉 大豆 いか ハム	牛乳	米 砂糖 片栗粉 里芋	油 ごま油	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり もやし みかん	636 kcal 30.9 g 20.0 g 1.8 g	
18	火	セルフコロッケサンド	トマトサラダ カレーヌードルスープ	○豚肉 大豆 いんげん豆 レンズ豆 高野豆腐 豚肉 えび	牛乳	パン パン粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖 スパゲティー	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	640 kcal 28.4 g 22.3 g 1.9 g	
19	水	ポークカレーライス	ツナサラダ ヨーグルト	○豚肉 豚肉 ツナ	チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが りんご グリーンピース きゅうり キャベツ	648 kcal 25.0 g 21.8 g 1.9 g	
20	木	～11月24日は和食の日～ 船橋産ご飯 (船橋産海苔の佃煮)	すずきの変わり揚げ ごまみそ和え すまし汁	○すずき いか みそ	海苔 牛乳 わかめ	米 砂糖 米粉 生ひ	油 ごま	パセリ 小松菜 にんじん	にんにく きゅうり もやし しいたけ ねぎ	601 kcal 25.3 g 20.3 g 1.9 g	
21	金	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 さつま芋 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	
25	火	麦ご飯	生揚げのきのこソース 小松菜のおろし和え 根菜ごま汁	○生揚げ 鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	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	626 kcal 31.1 g 24.3 g 1.9 g	
26	水	二色揚げパン (きな粉・ココア)	チリ・コン・カーン フレンチサラダ	○きな粉 大豆 豚肉 ベーコン ハム	牛乳	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋	油	にんじん トマト缶 ピーマン 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	610 kcal 25.1 g 27.8 g 1.9 g	
27	木	もち玄米ご飯	家常豆腐 中華チキンサラダ りんご	○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 干しいたけ だけのこ たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ ねぎ りんご	617 kcal 26.3 g 23.9 g 1.7 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

