2026年11月　予定献立表　船橋市立高郷小学校

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・くだもの(デザート)	ひとこと	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4	水	○	ご飯	レバーとポテトのみそケチャップ和え　生揚げともやしの炒め煮 キャベツのみそ汁　オレンジ	レバーには、体のなかで酸素を運ぶ「ヘモグロビン」をつくるのに必要な鉄がたくさんあります。	ぎゅうにゅう　ぶたレバー　ぶたにく かつおぶし　ひよこまめ なまあげ　あぶらあげ　わかめ	こめ　でんぷん　じゃがいも さとう　ごま あぶら　ごまあぶら	しょうが　にんじん　もやし キャベツ　こまつな　しめじ　みかん	652 28.9 21 1.8
5	木	○	ご飯	豆腐つくね和風だれ　カレーきんぴら　道産子汁　グレープフルーツ	道産子汁には、北海道でたくさんとれるじゃが芋、にんじん、とうもろこしが入っています。	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく だいず　とうにゅう　とうふ なまあげ　わかめ	こめ　じゃがいも でんぷん　さとう　ごま あぶら　ごまあぶら	にんじん　たまねぎ　はくさい　こまつな とうもろこし　ごぼう　れんこん　ピーマン　ねぎ しいたけ　えのきたけ　こんにゃく　グレープフルーツ	610 30.6 18.1 1.2
6	金		**就学時検診　（給食なし）**						
9	月	○	麦ご飯	豚キムチ炒め　青のり蓮根豆ポテト　パイナップル	青のり蓮根豆ポテトは、食材それぞれの食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。	ぎゅうにゅう　だいず なまあげ　こおりどうふ ひよこまめ　ぶたにく	こめ　おおむぎ　でんぷん でんぷんめん　じゃがいも　さとう あぶら　ごまあぶら	にんにく　たまねぎ　にんじん　たけのこ はくさい　もやし　こまつな　ねぎ　れんこん たもぎたけ　しいたけ　こんにゃく　パイナップル	634 27.6 21.7 1.5
10	火	○	**ご飯（船橋産粒すけ）**	魚(**このしろ**)と芋のチリソース　**大根**の中華サラダ クリームコーンのスープ　みかん	**千産千消貴献立＆ 船橋の旬の食材を食べて知る日** お米や大根をはじめ、地元産の食材をたくさん使っています。	ぎゅうにゅう　このしろ　とりにく ひよこまめ　なまあげ とうふ　わかめ	こめ　じゃがいも　でんぷん はるさめ　さとう あぶら　ごまあぶら	にんにく　しょうが　ねぎ　にんじん もやし　だいこん　こまつな　とうもろこし えのきたけ　みかん	623 22.6 17.8 1.5
11	水	○	ご飯	鯖のみそ煮　千草和え　豚汁　りんご	鯖のあぶらには血液をサラサラにする成分が豊富です。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう　さば ぶたにく　とうふ あぶらあげ	こめ　はるさめ さといも　さとう あぶら　ごまあぶら	きゃべつ　こまつな　もやし　にんじん　ねぎ とうもろこし　ごぼう　だいこん　しょうが こんにゃく　オレンジ　りんご	606 25.8 20.1 1.6
12	木	○	**おはなし給食「ぼくがラーメンたべてるとき」** 高郷**ラーメン**スープ(豆乳坦々風)　豆腐団子の真珠蒸し　中華大根きゅうり　みかん		自分がﾗｰﾒﾝを食べているとき、世界では何がおこっているのでしょう？考えてみてください。	ぎゅうにゅう　とうにゅう とうふ　こおりどうふ　だいず こんぶ　ぶたにく　とりにく	ちゅうかめん　もちごめ でんぷん　さとう ごま　ごまあぶら	にんにく　しょうが　キャベツ　にんじん　ねぎ こまつな　たまねぎ　だいこん きゅうり　もやし　きくらげ　しいたけ　みかん	620 28.7 19.5 1.8
13	金	○	麦ご飯	麻婆生揚げ　バンサンスー　さつまいもとりんごの甘煮	今日のデザートは、今年収穫された秋の味覚の「さつまいも」と「りんご」を一緒に煮たものです。	ぎゅうにゅう　ぶたにく ぶたレバー　レンズまめ だいず　なまあげ　わかめ	こめ　おおむぎ　はるさめ さつまいも　でんぷん　さとう こむぎこ　あぶら　ごまあぶら	にんにく　しょうが　たけのこ にんじん　たまねぎ　ねぎ　にら　こまつな もやし　しいたけ　りんご	690 28 22.4 1.4
16	月	○	トマトときのこのチキンカレーライス　根菜のごまマヨサラダ　オレンジ		カレーには、しめじ、たもぎたけ、マッシュルームという3種類のきのこを使っています。	ぎゅうにゅう　チーズ レンズまめ　いんげんまめ とりにく　ベーコン	こめ　じゃがいも　こむぎこ さとう　ごま　あぶら　バター ごまあぶら　マヨネーズ(卵無)	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん トマト　れんこん　こまつな　ごぼう きりぼしだいこん　しめじ　マッシュルーム たもぎたけ　こんにゃく　オレンジ	645 23.9 20.1 1
17	火	○	芋ご飯	もうかざめの香味焼き　ごま和え　なめこ汁　みかん	千葉県でのさつま芋の生産は、江戸時代に始まりました。今でも、たくさん作られています。	ぎゅうにゅう　もうかざめ とうふ　あぶらあげ	こめ　さつまいも　さとう ごま　あぶら　わかめ	にんにく　しょうが　ねぎ　ごまつな もやし　にんじん　なめこ　みかん	606 27.6 21.3 1.6
18	水	○	セサミトースト	トマトクリームシチュー　ツナと茹で野菜のサラダ　パイナップル	セサミとは「ごま」のことです。ﾊﾟﾝには、すりつぶした「ごま」とｸﾘｰﾑ状にした「ごま」をチョコソースと混ぜて、たっぷりぬってあります。	ぎゅうにゅう　とうにゅう こおりどうふ　なまあげ　いんげんまめ とりにく　ツナ	パン　こめこ　じゃがいも さとう　チョコレート ごま　あぶら	にんにく　たまねぎ　にんじん トマト　こまつな　グリンピース　もやし しめじ　オレンジ	617 27.7 23.7 1.6
19	木	○	大豆入りひじきご飯	ししゃものレモン南蛮漬け　切干大根入りごま酢和え　大根のみそ汁　りんご	骨があったり、かみごたえのある食材が色々と使われていたりします。よくかんでたべましょう。	ぎゅうにゅう　ししゃも だいず　とうふ　あぶらあげ とりにく　ひじき　わかめ	こめ　でんぷん さとう　ごま　あぶら	にんじん　たけのこ　きりぼしだいこん えだまめ　こまつな　だいこん しいたけ　レモン　りんご	607 26.4 19.7 1.8
20	金	○	ご飯	具だくさん卵焼き　納豆和え　キムチ鍋風みそ汁　パイナップル	納豆の伝統的な作り方では、蒸した大豆をわらで包んで発酵させます。	ぎゅうにゅう　たまご　とうふ なまあげ　なっとう　わかめ ひじき　とりにく　ぶたにく	こめ　じゃがいも あぶら	にんじん　たまねぎ　とうもろこし こまつな　ねぎ　もやし　しいたけ たもぎたけ　こんにゃく　パイナップル	614 29.2 20.9 1.6
24	火	○	ご飯	魚(ぼら)の竜田揚げ　ごま磯香和え　さつま汁　みかん	ぼらは、大きくなるにつれて呼び名がかわる魚です。一番大きくなった物を「とど」と呼びます。	ぎゅうにゅう　ぼら なまあげ　ぶたにく　のり	こめ　でんぷん　さつまいも あぶら　ごまあぶら	しょうが　にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ　こまつな　もやし しいたけ　こんにゃく　みかん	603 27.1 18.7 1.5
25	水	○	ロールパン	豆腐 ハンバーグ・きのこのケチャップ＆マヨネーズソース グリーンサラダ　マカロニスープ　グレープフルーツ	パンに、サラダと豆腐ハンバーグを一緒にはさんで、ハンバーガーにして食べましょう。	ぎゅうにゅう　だいず　とうふ こおりどうふ　レンズまめ ぶたにく　とりにく　わかめ	パン　こめこマカロニ じゃがいも　さとう あぶら　マヨネーズ(卵無)	たまねぎ　にんじん　おから　きゅうり キャベツ　こまつな マッシュルーム　グレープフルーツ	605 31.6 22.8 1.7
26	木	○	吹き寄せご飯	生揚げのツナマヨコーン焼き　ごまみそ和え　けんちん汁　みかん	落ち葉が風で吹き寄せられたように、色々な形や色の食材がちりばめられている料理を「吹き寄せ」と呼びます。	ぎゅうにゅう　とうふ なまあげ　あぶらあげ　とりにく	こめ　もちごめ　こめこ　はるさめ さといも　くり　ごま　あぶら	にんじん　赤ピーマン　えだまめ　もやし こまつな　ごぼう　だいこん　ねぎ とうもろこし　しめじ　こんにゃく　みかん	622 24.2 21.3 1.7
27	金	○	ご飯	揚げ鶏レモンソース　土佐和え　八宝みそ汁　りんご	かつお節で和えた料理を「土佐和え」と呼びます。土佐は昔の高知県の呼び方で、かつおがたくさん獲れるところです。	ぎゅうにゅう　かつおぶし とうふ　あぶらげ　とりにく	こめ　でんぷん さとう　あぶら	こまつな　もやし　ごぼう にんじん　だいこん　ねぎ　こんにゃく レモン　りんご	605 27.8 18.5 1.7
30	月	○	揚げパン （きなこ・ごまココア）	ポークビーンズ　キャベツとツナのカレーソテー　みかん	大豆をいって粉にしたものが「きなこ」です。大豆の栄養を無駄なく、美味しくとることができます。	ぎゅうにゅう　いんげんまめ だいず　きなこ　なまあげ こおりどうふ　ぶたいく　ツナ	パン　じゃがいも　さとう ごま　あぶら	にんにく　たまねぎ　にんじん トマト　キャベツ　こまつな グリンピース　みかん	633 27.9 22.2 1.4

今月の目標　楽しい給食の場をつくろう

＊食材は天候などにより変更になる場合がございますのでご了承ください。
＊献立表は主な材料を載せています。
〈献立表メール配信について〉
献立表につきましては紙媒体ではなく、メール配信し、ホームページに掲載させていただきます。