

2025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	熱や力のもとになる	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)
5	水	○	ごはん	レバーとポテトのレバー和え 彩りきんぴら もやしとコーンのみそ汁 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 ひよこまめ なまあげ とうふ わかめ	こめ じゃがいも でんぱん さとう ごま あぶら ごまあぶら	れんこん ごぼう にんじん ピーマン もやし とうもろこし こまつな こんにゃく レモン オレンジ	633 25.4 16.6 1.5
6	木	○	あげパン (きなこ・ごまココア)	ポークビーンズ コーンサラダ みかん	ポークビーンズは、船橋市の姉妹都市であるアメリカ・カリフォルニア州のハイワード市の家庭や給食でも親しまれている料理です。	ぎゅうにゅう くきわかめ だいず きなこ なまあげ こおりどうふ ぶたにく	パン じゃがいも さとう ごま あぶら 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 とうもろこし みかん	625 26.1 21.4 1.4
7	金	○	むぎごはん 麦ごはん	ぶたキムチ炒め 青のり蓮根豆ポテト りんご	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 でんぱん 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 りんご	602 25.6 20.3 1.3
10	月	○	ごはん	さかなくろだいのんさいあにふう魚(黒鯛)と根菜の揚げ煮風 わかめときゅうりの酢のもの だいこん大根のカレーおでん みかん	おはなし給食「やさしいおしゃべり」 船橋の旬の食材を食べて知る日 絵本と同様に、 きゅうり は酢の物、 大根 はおでんにしていただきます。	ぎゅうにゅう くろだいわかめ こんぶ やきふ ウィナー あげボール ちくわ なまあげ	こめ でんぱん さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん れんこん ごぼう たまねぎ グリンピース きゅうり だいこん こまつな こんにゃく みかん	621 25.6 18.4 1.8
11	火	○	ふきよごはん 吹き寄せごはん	なまあげ 生揚げのツナチーズ焼き 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 チーズ とうふ なまあげ あぶらあげ とりにく ツナ かつおぶし	こめ もちこめ はるさめ さといも くり ごま あぶら	にんじん ピーマン えだまめ こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ しめじ しいたけ こんにゃく みかん	605 26.2 20.3 1.6
12	水	しゅうがくじけんしん きゅうしよく 就学時検診（給食はありません）							
13	木	○	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、たまぎたけ、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 パター 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
1年校外学習									
14	金	○	ごはん	はくさい なまあにもの ツナあ だいごく おはなし給食「おいもをどうぞ」	絵本に登場する食材の「 さつまいも 」を大学芋にしてみなでいただきますしよう。	ぎゅうにゅう なまあげ こおりどうふ やきふ ぶたにく ツナ	こめ さつまいも さとう ごま あぶら でんぱんめん	はくさい にんじん ねぎ グリンピース こまつな もやし しいたけ	655 25.5 21.5 1.3
17	月	○	ごはん	さかなこのしろなまあだいこんちゅうか魚(このしろ)と生揚げのチリソース 大根の中華サラダ クリームコーンのスープ グレープフルーツ	コハダが大きくなったものをコンシロとよびます。東京湾でたくさんとれます。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう このしろ ひよこまめ なまあげ とうふ わかめ とりにく	こめ じゃがいも でんぱん 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 グレープフルーツ	628 23 18.1 1.5
6年修学旅行									
18	火	○	ごはん	く 具だくさん卵焼き たまごや なつどうあ 納豆和え キムチ鍋風みそ汁 しょうしる 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 なつどう 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 キャベツ もやし はくさい 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
6年修学旅行									
19	水	○	ロールパン	とうふ 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 コンソメスープ みかん	ハンバーグとグリーンサラダをパンにはさんで、ハンバーガーをつくって食べてみましょう。	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 きゅうり キャベツ こまつな マッシュルーム みかん	600 31.4 22.8 1.8
20	木	○	だいず い 大豆入りひじきごはん	ししゃものレモン南蛮漬け 切干大根と蒸し鶏のごま酢和え だいこん とうふ しょうしる 大根と豆腐のみそ汁 りんご	骨があったり、かみごたえのある食材が色々使われています。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 わかめ	こめ でんぱん 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 りんご	607 26.4 19.7 1.9
21	金	○	ごはん	キャベツメンチカツ いそ かあ 磯香和え さつま汁 しょうしる オレンジ	船橋の旬の食材を食べて知る日 旬のキャベツを筆頭に、船橋市・千葉県産の食材をいただきますしよう。	ぎゅうにゅう なまあげ だいず こおりどうふ ひじき とうにゅう のり ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ さつまいも ごま あぶら	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく オレンジ	636 26.4 20.7 1.5
25	火	○	ごはん	さば に ちくさ あ とんじる 鯖のみそ煮 干草和え 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	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 しいたけ こんにゃく レンジジュース りんご	601 25.9 19.3 1.6
26	水	○	ごはん	あ どり 揚げ鶏レモンソース チーズおかか和え いもにふうじる 芋煮風汁 オレンジ	おかかは、かつお節をけずったものです。かつお節は、世界で一番使い食べ物として知られています。	ぎゅうにゅう チーズ かつおぶし とうふ とりにく ぶたにく	こめ でんぱん さとう さといも 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 オレンジ レモン	631 28.5 19.8 1.7
27	木	○	たかさと 高郷ラーメンスープ(豆乳坦々風) とうにゅうたんたんふう とうふ だんご しんじゅ お 中華大根きゅうり しょうかだいこん	豆腐団子の真珠蒸し 中	11月のお誕生日給食 真珠蒸しとは、もち米をまがして蒸した料理です。	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 もちこめ でんぱん 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 たけのこ 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	614 28.6 19.2 1.8
28	金	○	きなこトースト	とうにゅう 豆乳トマトクリームシチュー ツナコーンサラダ パイナップル	大豆を水で煮て絞ったものが「豆乳」、大豆をいって粉にしたものが「きなこ」です。どちらも大豆からつくられます。	ぎゅうにゅう きなこ 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 とうにゅうクリーム あぶら マーガリン	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 キャベツ とうもろこし しめじ パイナップル	625 29 22.6 1.6
2年校外学習									

今月の目標

楽しい食事の場をつくろう

* 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。