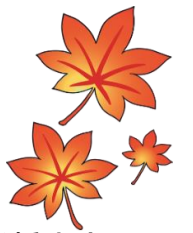




れいわ ねんど 令和4年度

# 11月 予定献立表



☆ 今月の目標： 千葉県のおいしい食べ物を味わおう ☆

船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名			献立のめあて	エネルギーのもとになる 黄色のなかまの食品	体を作る もとになる 赤のなかまの食品	体の調子を整える もとになる 緑のなかまの食品	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
1	火	○	五目ずし	鶏肉の葱カレー焼き 小松菜のごまマヨネーズ みかん	寿司	ごめ さとう あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく ツナ	にんじん しいたけ れんこん さやいんげん ねぎ こまつな キャベツ みかん	648kcal 25.5g 24.7g 1.6g
2	水	○	ごはん	中華丼 苜わかめのサラダ 大学芋	だいごいも 大学芋	ごめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うすらのたまご くきわかめ	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ グリンピース きゅうり もやし	672kcal 22.9g 19.7g 2.1g
4	金	○	黒コッペパン	「おおきなかぶ」より、かぶのサラダ 鱈のアップルマリネ じゃが芋のチーズ煮	ふなばし産食料 船橋産食材 キャベツ	くろコッペパン かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たら ハム ベーコン ウイナー レンズまめ チーズ	りんご たまねぎ レモン かぶ にんじん きゅうり キャベツ こまつな グリンピース	674kcal 28.7g 23.3g 2.1g
7	月	○	麦ごはん	「ルルとララのカスタードプリン」より、コーヒー牛乳プリン ドライカレー ツイストマカロニのサラダ	マッシュ ルーム	ごめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず レンズまめ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン きゅうり キャベツ	679kcal 25.9g 19.8g 2.1g
8	火	○	ごはん	「どんぐり山のやまばあさん」より、八宝みそ汁 鯛のさんが焼き キャベツのおかかあえ さんまが焼き 花みかん	いわし 鯛の さんが焼き	ごめ パンこ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく こうやどうふ みそ たまご わかめ なまあげ	ねぎ キャベツ にんじん だいこん こまつな えのきだけ みかん	646kcal 29.4g 19.4g 2.2g
9	水	○	ごはん	「ねずみのいもほり」より、さつまいもと大豆のかりんと 麻婆大根 バンサンスー	ふなばし産食料 船橋産食材 だいこん 大根	ごめ かたくりこ さとう あぶら はるさめ さつまいも	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず みそ ハム	しいたけ たけのこ ねぎ にんじん だいこん いら コーン もやし こまつな きゅうり	683kcal 24.8g 21.5g 1.9g
11	金	○	ごはん	「とつても大きな秋刀魚の開き」より、秋刀魚の塩焼き きゅうりとわかめの土佐和え 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	さんま 秋刀魚	ごめ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま わかめ かつおぶし なまあげ ぶたにく	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん しいたけ こまつな オレンジ	647kcal 25.7g 23.2g 1.9g
14	月	○	ごはん	「ごんぎつね」より、ししゃもの唐揚げ みそちゃんこ 切干大根とツナのあえもの	ちゃんこ	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく なまあげ ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきだけ こまつな きりぼしだいこん きゅうり	650kcal 28.5g 22.9g 2.2g
15	火	○	赤飯	「ぞうのたまごのたまごやき」より、ふくさ卵 かぶときゅうりの甘酢漬け のっぺい 花みかん	しごさん 七五三	ごめ もちごめ ごま あぶら さとう さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう あずき たまご とうふ ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ グリンピース かぶ ねぎ きゅうり ごぼう しいたけ だいこん こまつな みかん	648kcal 26.3g 20.5g 2.0g
16	水	○	ソフト麺	「にんじんケーキ」より、冬にんじんの蒸しケーキ カレーソース 白菜とりんごのサラダ	はくさい 白菜	ソフトめん あぶら さとう パター こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず ハム レンズまめ とうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい りんご キャベツ きゅうり	705kcal 27.4g 20.3g 2.1g
17	木	○	さつまいもパン	鶏肉と大豆のトマト煮 コーンと苜わかめのサラダ グレープゼリー	ボージョレ ヌーボー	さつまいもパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいず ベーコン とりにく くきわかめ ハム かんてん	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり こまつな コーン しめじ ぶどうジュース	654kcal 24.2g 20.6g 2.0g
18	金	○	ごはん	いなだの香味焼き 大豆の五目煮 小松菜とツナの海苔あえ 花みかん	れんこん	ごめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう いなだ だいず ぶたにく ツナ のり	しいたけ たけのこ にんじん れんこん ごぼう さやいんげん こまつな もやし みかん	678kcal 32.2g 23.6g 1.9g
22	火	○	コッペパン	ハンバーグ レンズ豆とキャベツのスープ ジャーマンポテト オレンジ	ドイツの 料理	コッペパン パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう ベーコン レンズまめ ウイナー	にんじん たまねぎ コーン しめじ キャベツ セロリ こまつな オレンジ	645kcal 30.3g 21.5g 2.1g
24	木	○	ごはん(船橋産 コシヒカリ)	鯖の葱山椒焼き 浅漬け 豚肉と大根の旨煮 花みかん	和食の日 船橋産米	ごめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく こんぶ さつまいも	ねぎ あおじそ きゅうり キャベツ だいこん にんじん しいたけ みかん	659kcal 30.8g 21.9g 2.1g
25	金	○	わかめごはん	お好み焼き 大根のあえもの 韓国風スープ りんご	キムチ	ごめ ごま こむぎこ あぶら トック	ぎゅうにゅう わかめ いか さくらえび ハム ぶたにく とうにゅう かつおぶし たまご	キャベツ ねぎ もやし こまつな だいこん にんじん ぜんまい はくさい キムチ りんご	646kcal 26.9g 15.3g 1.9g
28	月	○	麦ごはん	四川豆腐 バンバンジー スイートポテト	ねぎ	ごめ むぎ あぶら かたくりこ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく スキムミルク	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ こまつな はくさい きゅうり もやし レーズン	647kcal 23.7g 16.3g 1.7g
29	火	○	吹き寄せ ごはん	鯖のごまだれ焼き おひたし じゃが芋と生揚げの旨煮 花みかん	さわら 鯖	ごめ もちごめ くり あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし なまあげ	しいたけ にんじん たけのこ えだまめ こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ さやいんげん みかん	652kcal 27.8g 17.4g 2.0g
30	水	○	きな粉 トースト	ポークビーンズ こまつなわかめサラダ オレンジ	ふなばし産食料 船橋産食材 こまつな 小松菜	ごめ ごま さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ いんげんまめ ベーコン ぶたにく チーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース こまつな きゅうり キャベツ オレンジ	645kcal 26.3g 22.5g 2.2g

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。

全18回

## お知らせ

- ・4日(金)は1年生、8日(火)は4年生、15日(火)は3年生が校外学習のため、給食はありません。
- ・10日(木)は就学児童健診、21日(月)は土曜参観日の振替休日のため、給食はありません。
- ・「本から飛び出すおいしいいごちそう」…4日(金)から16日(木)は、本の中に出てくる食べ物に関係のある献立です。
- ・今月の船橋産米(24日)は、「コシヒカリ」です。

## 今月の船橋産食材

米 だいこん キャベツ かぶ きゅうり  
こまつな ブロッコリー ホンピノス

## ◎11月は「ちばを食べよう!ちばの食育月間」です。

11月は、ちばの旬の食材が最も豊富に出回る時期です。  
千葉県でとれた食材を給食に取り入れ、ちばの旬の食材をアピールします。  
ご家庭でも、新鮮でおいしいちばの旬の食材を、食事に上手にとり入れましょう。



## 11月24日は「和食の日」

