



令和5年度

# 11月予定献立表



☆ 今月の目標： 千葉県を食べ物を知ろう ☆

船橋市立坪井小学校

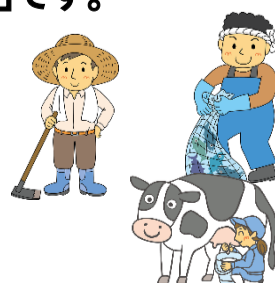
日	曜日	献立名		献立のめあて	エネルギーのもとになる食品	体を作るもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
		牛乳	主食						主菜・副菜・デザート
1	水	○	五目ずし	いなだの更紗焼き 小松菜のごまマヨネーズ和え みかん	すし 寿司の日	こめ さとう あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご いなだ ツナ	にんじん しいたけ れんこん さやいんげん こまつな キャベツ もやし みかん	637kcal 28.0g 26.3g 1.7g
2	木	○	麦ご飯	まーぼー豆腐丼 中華和え さつま芋のごま焼き	ふなばし産品 船橋産食材 小松菜	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ ハム スキムミルク	しいたけ たけのこ ねぎ にんじん たらこ きゅうり こまつな もやし コーン	631kcal 22.9g 18.4g 1.9g
6	月	○	キムチご飯	たらやさいあに たまごとうふ 鱈と野菜の揚げ煮 卵と豆腐のスープ りんご	キムチ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく すけとうだら たまご とりにく とうふ わかめ	キムチ にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ しいたけ たけのこ こまつな りんご	632kcal 28.6g 20.9g 2.2g
7	火	○	さつま芋パン	とりにく 鶏肉のマスタード焼き マセドニアンサラダ ミネストローネ	ちさんちしょう 干産干消	さつまいもパン マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン ハム いんげんまめ レンズまめ	にんじん きゅうり レタス たまねぎ キャベツ だいこん セロリー トマト	625kcal 30.9g 23.6g 2.0g
8	水	○	ご飯	なまあげの茸あんかけ 海苔酢和え 望芋のみそ煮 みかん	いい菌の日	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ツナ のり みそ	えのきたけ しいたけ こねぎ ほうれんそう コーン もやし にんじん だいこん さやいんげん	636kcal 26.7g 2.3g 1.6g
10	金	○	麦ご飯	ポークカレー(坪井小カレー)ライス ツイストマカロニのサラダ ヨーグルト	マッシュルーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ	645kcal 23.2g 22.1g 2.1g
13	月	○	ご飯	「きつねのホイティ」より、ししゃもの唐揚げ 切り干し大根とツナの和えもの みそちゃんこ オレンジ	ししゃも ちゃんこ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ししゃも ふたにく なまあげ みそ ツナ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ こまつな きゅうり きりぼしだいこん オレンジ	626kcal 28.8g 22.9g 2.2g
14	火	○	赤飯	「ねずみのいもほり」より、さつま汁 ふくさ卵 キャベツのおかか和え みかん	しごさん 七五三 さつま汁	こめ もちごめ ごま あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あずき たまご とうふ わかめ かつおぶし ふたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース こまつな キャベツ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ みかん	635kcal 26.0g 21.9g 2.2g
15	水	○	ご飯	「ふしぎななぎばあさん」より、豚肉のしょうが焼き 千草和え じゃが芋と生揚げの旨煮	ぶたにく 豚肉の しょうが焼き	こめ はるさめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ さやいんげん しいたけ	621kcal 24.7g 22.2g 1.7g
16	木	○	ぶどうパン	「ナミチカのきのこがり」より、鶏肉と賞のシチュー 大豆とコーンのサラダ グレープゼリー	シチュー	ぶどうパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう チーズ だいたす ハム かんてん	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム きくらげ コーン にんじん きゅうり キャベツ こまつな	654kcal 25.5g 23.9g 2.0g
17	金	○	ご飯	「かえてきたさけ・ピリカ」より、 鮭のみそマヨネーズ焼き コーンともやしのごま和え おだまき汁 みかん	さけ 鮭	こめ マヨネーズ あぶら ごま さとう うどん	ぎゅうにゅう さけ みそ なるたまき たまご とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん もやし こまつな コーン ねぎ しいたけ みかん	620kcal 27.0g 21.1g 1.9g
20	月	○	炒めそば	「ウツソースやきそば」より、炒めそば野菜あんかけ かみかみポテト フルーツヨーグルト和え	や 焼きそば	ちゅうかめん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ふたにく むぎえび だいたす ちりめんじゃこ ヨーグルト	しいたけ たけのこ にんじん もやし はくさい こまつな みかん パナナ パイナップル もも	621kcal 28.7g 21.7g 2.2g
21	火	○	コッペパン	「にくのくに」より、ハンバーグ カレーポテト レンズ豆とキャベツのスープ オレンジ	ハンバーグ	コッペパン パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく だいたすミート とうにゅう レンズまめ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン しめじ キャベツ セロリー こまつな オレンジ	635kcal 31.1g 20.1g 2.2g
22	水	○	ご飯	唐草焼き 莖わかめとツナのあえもの じゃが芋と生揚げの旨煮	なまあげ 生揚げ	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とうふ ふたにく ツナ ひじき くらわかめ とりにく なまあげ	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり こまつな もやし しいたけ さやいんげん	622kcal 27.0g 22.3g 2.0g
24	金	○	ご飯	揚げがれいのおろしだれ ごまみそ和え 蓮根の炒め煮 みかん	わしやく 和食の日	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらかれい わかめ いか みそ とりにく さつまあげ	だいこん きゅうり こまつな にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん みかん	620kcal 26.8g 19.2g 1.9g
27	月	○	ご飯	豆腐のオイスター炒め 胡瓜とかぶのピリ辛和え さつま芋と南瓜のお焼き	ふなばし産品 船橋産食材 かぶ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま パター さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ こまつな たら しいたけ たけのこ かぶ きゅうり かぼちゃ	645kcal 24.0g 22.3g 2.0g
28	火	○	ご飯	レバーとごぼうの大和煮 莖わかめの五色和え 石狩汁 りんご	いしかり汁 石狩汁	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたレバー だいたす みそ くらわかめ さけ とうふ	ごぼう コーン きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん はくさい しめじ ねぎ りんご	637kcal 28.5g 19.6g 2.0g
29	水	○	わかめご飯	お好み焼き 大根のあえもの 韓国風スープ	ふなばし産品 船橋産食材 大根	こめ ごま こむぎこ あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ さくらえび いか とうにゅう かつおぶし たまご あおりの なると	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり コーン もやし こまつな だいこん はくさい キムチ	620kcal 26.5g 17.0g 2.0g
30	木	○	きな粉揚げパン	チリ・コン・カーン ツナとわかめのサラダ オレンジ	ふなばし産品 船橋産食材 キャベツ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく きなこ いんげんまめ ベーコン だいたすミート ツナ わかめ	たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゅうり キャベツ こまつな オレンジ	647kcal 28.1g 18.1g 2.2g

☆☆「お誕生日献立」11月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう☆☆

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。

## ◎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。



## おしらせ

- 9日(木)は、就学時健康診断のため、給食はありません。
- 4年生は、17日(金)は校外学習のため、給食はありません。
- 「本から飛び出すおいしいごちそう」(読書祭り×給食)  
13日(月)から21日(火)は、本の中に出てくる食べ物に関する献立です。
- 今月の和食の日(24日)に、船橋産米「コシヒカリ」を炊きます。