



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 さつま芋 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 | さつま芋パン 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 | なまあきこ 生揚げの茸あんかけ 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 さつま芋 | 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 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 さつま芋 | 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 だいす みそ くわかめ 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。 全19回

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係のある献立です。
- ・今月の和食の日(24日)に、船橋産米「コシヒカリ」を炊きます。

◎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。

