令和8年度　11月こんだてひょう

今月の目標：　千葉県の食べ物を知ろう

船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名 牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	エネルギーのもとになる食品	体を作る	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
2	月	○	ご飯	鮭のムニエル　バジリコサラダ ABCスープ　パイナップル	こめ　バター はくりきこ　じゃがいも オリーブオイル あぶら　さとう マカロニ	ぎゅうにゅう　さけ ベーコン	にんじん　きゅうり こまつな　コーン たまねぎ　キャベツ マッシュルーム パイナップル	626kcal 26.9g 19.0g 1.6g	鮭をバターで風味良く焼きます。ハーブの香りのポテトサラダです。
4	水	○	麦ご飯	コノシロのさんが焼き　白菜の塩昆布和え のっぺい汁　グレープフルーツ ★船橋産の食材　コノシロ★ 📖「コノシロちゃんちのハルちゃん」	こめ　むぎ パンこ　さとう ごま　ごまあぶら こんにゃく　じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう　このしろ ぶたにく　みそ しおこんぶ　あぶらあげ	ねぎ　しょうが はくさい　きゅうり にんじん　ごま しいたけ　だいこん こまつな　グレープフルーツ	624kcal 29.2g 1.9.4g 1.6g	コノシロは、船橋漁港で獲れる魚です。コノシロで、千葉県郷土料理のさんが焼きを作ります。
5	木	○	ライス	坪井小カレー　ひじきのマリネ フルーツポンチ	こめ　あぶら じゃがいも　さとう はくりきこ　バター しらたまもち	ぎゅうにゅう　ぶたにく レンズまめ　チーズ ひじき　ツナ	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん マッシュルーム グリンピース　きゅうり こまつな　コーン　もも キャベツ　レモン　みかん パイナップル	657kcal 22.5g 17.4g 1.9g	久しぶりの坪井小カレー！ 隠し味は・・・♡ 学校中にカレーの香りを漂わせます。
6	金	○	ご飯 かつおふりかけ	生揚げのあまから焼き　大根の和え物 肉じゃが ★船橋産旬の食材　大根★	こめ　さんおんとう ごま　さとう ごまあぶら　でんぷん あぶら　じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう　のり いとけずり　なまあげ ハム　ぶたにく	もやし　こまつな だいこん　にんじん たまねぎ　しいたけ さやいんげん	630kcal 27.9g 21.9g 2.0g	ふりかけでご飯がすすみます。カルシウムたっぷりの手作りふりかけです。骨を丈夫にしましょう。
9	月	○	茶めし	ぼらの甘酢あんかけ　ごま和え 煮込みおでん　りんご	こめ　でんぷん あぶら　さとう ごま　こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぼら さつまあげ　ちくわ つみれ　なまあげ	にんにく　しょうが ねぎ　こまつな にんじん　もやし だいこん　りんご	621kcal 27.5g 17.5g 2.0g	秋らしくなり、おでんが恋しくなるころです。身体が温まります。
10	火	○	きなこ揚げパン	ワンタンスープ　大根のサラダ　みかん ★船橋産旬の食材　大根★	コッペパン　あぶら さんおんとう　さとう ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう　きなこ ぶたにく　ハム	しょうが　ねぎ にんじん　しいたけ もやし　たけのこ こまつな　だいこん きゅうり　キャベツ たまねぎ　みかん	620kcal 25.3g 22.7g 2.2g	お肉をワンタンで包み、スープの中に入れて煮込みます。
11	水	○	チキンライス	水菜とごぼうのサラダ カラフル野菜の卵スープ　グレープゼリー	こめ　あぶら エッグフリーマヨネーズ ごま　パンこ さとう	ぎゅうにゅう　とりにく レンズまめ　チーズ たまご　かんてん	たまねぎ　にんじん マッシュルーム グリンピース　みずな ごぼう　きゅうり コーン　こまつな ぶどうジュース	621kcal 23.7g 22.0g 1.8g	卵とチーズを混ぜ合わせて、スープに入れます。ふわふわした卵になります。
13	金	○	ご飯 ★船橋産　コシヒカリ★	鰯のかば焼き風　酢みそ和え　さつま汁 みかん	こめ　でんぷん こめこ　あぶら さとう　ごま こんにゃく　さつまいも	ぎゅうにゅう　いわし わかめ　みそ とりにく	しょうが　キャベツ こまつな　きゅうり にんじん　だいこん ごぼう　みかん	628kcal 26.2g 17.1g 1.7g	「千産千消」 千葉県産の食材をたくさん使います。
17	火	○	ソフト麺	ほうとううどん（具）　辛子和え サーターアンダギー	ソフトめん　あぶら はくりきこ　こくとう さんおんとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　みそ たまご	にんじん　ごぼう ねぎ　はくさい かぼちゃ　えのき こまつな　もやし キャベツ	638kcal 25.0g 18.2g 1.7g	「ほうとううどん」は、かぼちゃや季節の野菜をみそ仕立ての汁で煮込んだ山梨県の郷土料理です。
18	水	○	ご飯	ぎょうざ丼（具）　千草和え　ココア豆	こめ　あぶら でんぷん　ごまあぶら はるさめ　さとう グラニューとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ハム	しいたけ　たけのこ たまねぎ　キャベツ ねぎ　にんにく にら　しょうが にんじん　きゅうり コーン　こまつな	623kcal 28.1g 21.0g 1.9g	ぎょうざ丼は坪井人気メニューの１つです。餃子の中身を丼にしました。
19	木	○	鶏ごぼうめし	ぼらのごまマヨ焼き　梅おかか和え なめこ汁　オレンジ	こめ　あぶら さんおんとう　ごま エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　ぼら いとけずり　とうふ わかめ　みそ	しいたけ　たけのこ ごぼう　ねぎ きゅうり　キャベツ こまつな　もやし うめびしお　なめこ オレンジ	622kcal 30.2g 22.9g 1.7g	「ぼら」は、店頭ではあまり見られない未利用魚です。船橋で獲れる魚です。
20	金	○	わかめご飯	生揚げの中華煮　ごま酢和え スイートポテト 📖「ルルとララのスイートポテト」	こめ　あぶら さとう　ごまあぶら でんぷん　ごま さんおんとう さつまいも　バター	ぎゅうにゅう　わかめ なまあげ　ぶたにく いんげんまめ	しょうが　ねぎ しいたけ　たけのこ たまねぎ　にんじん キャベツ　こまつな かんぴょう　もやし	620kcal 24.4g 18.6g 2.0g	お芋の美味しい季節です。いんげんまめのペーストも入れてしっとりと仕上げます。
24	火	○	ご飯 ★船橋産　コシヒカリ★	鯖のねぎ味噌焼き　五目きんぴら　沢煮椀 みかん	こめ　さとう ごま　こんにゃく あぶら　さんおんとう でんぷん	ぎゅうにゅう　さば みそ　ぶたにく とりにく	ねぎ　ごぼう れんこん　にんじん ピーマン　しいたけ えのき　こまつな みつば　みかん	620kcal 28.9g 20.7g 1.9g	「和食の日」です。 （11月24日のごろ合わせで、いい日本食）
25	水	○	麦ご飯	レバーのレモンソース　中華ツナサラダ キムチ鍋風味噌汁　りんご	こめ　むぎ でんぷん　あぶら じゃがいも　ごま さとう　ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう　ツナ ぶたレバー　ぶたにく とうふ　あぶらあげ みそ	しょうが　レモン コーン　にんじん こまつな　キャベツ きゅうり　はくさい もやし　キムチ しめじ　ねぎ　りんご	628kcal 27.3g 19.2g 1.5g	レバーは鉄分豪富です。鉄分はビタミンC（レモンソース）があると吸収率アップ！
26	木	○	ご飯 ★船橋産　コシヒカリ★	厚焼き卵　茎わかめの和え物 ごま仕立ての豚汁　オレンジ	こめ　さとう あぶら　でんぷん こんにゃく　じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう　たまご とりにく　くきわかめ ぶたにく　とうふ みそ	にんじん　たけのこ たまねぎ　グリンピース もやし　こまつな きゅうり　ごぼう だいこん　ねぎ　オレンジ	620kcal 28.0g 20.9g 2.2g	員沢山の豚汁にごま風味をプラスします。コクがでて美味しくなります。
27	金	○	麦ご飯	鶏肉のコーンフレーク揚げ　磯香和え キャベツと生揚げの味噌汁 ★船橋産旬の食材　キャベツ★	こめ　むぎ はくりきこ　あぶら コーンフレーク	ぎゅうにゅう　とりにく のり　なまあげ みそ	にんにく　しょうが こまつな　もやし にんじん　たまねぎ キャベツ　えのき しめじ　ねぎ	624kcal 25.3g 19.5g 1.7g	鶏肉につぶしたコーンフレークをまぶして揚げます。サクサクした衣です。
30	月	○	☆★☆「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☆★☆ 炒めそば	あんかけ焼きそば（あん）　コーンサラダ さつまいもと大豆のカリント	ちゅうかめん　あぶら さとう　でんぷん ごまあぶら　さつまいも こくとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく えび　だいず	しょうが　にんにく しいたけ　にんじん たけのこ　もやし はくさい　こまつな キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ	620kcal 27.8g 21.8g 2.0g	野菜たっぷりのおいしいあんかけ焼きそば。坪井小の人気メニューです。

※17日（火）は校外学習のため、3年生の給食はありません。
　２７日（金）は宿泊学習、３０日（月）は宿泊学習の代休のため、５年生の給食はありません。

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。