


１１がつ　よていこんだてひょう




児童数配付

令和８年１１月　　今月の食育目標　千葉県の食べ物を知ろう　　船橋市立塚田小学校　16回

日	主食	牛乳	おかず	一言メモ	おもに熱や力のもとになる食品	おもに血や肉のもとになる食品	おもに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
2 月	ピザ トースト		マセドニアポテト チンゲン菜のスープ　りんご	チンゲン菜は、寒くなると甘みがましておいしくなります。	しょくパン　バター あぶら　じゃがいも さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう　ベーコン ウィンナー　チーズ ツナ　とうふ	たまねぎ　マッシュルーム にんにく　あおピーマン　にんじん きゅうり　レタス　はくさい とうもろこし　チンゲンツァイ りんご	610 kcal 24.2 g 22.2 g 2.0 g
4 水	ニシンの ひつまぶし風		ひつまぶし用だし汁 こまつなえのきサラダ 紅白米粉マフィン	ソーラン節は、ニシン漁の時に歌われた歌です。	こめ　あぶら さとう　ごま こめこ　ジャム	ぎゅうにゅう にしん　のり	にんじん　ごぼう　しょうが はねぎ　いとみつば　たけのこ こまつな　えのきたけ　いちご	610 kcal 19.8 g 17.6 g 1.8 g
5 木	ご飯 海苔ふりかけ		厚焼きたまご・そぼろあん ツナ和え　炒り鶏	寒くなってくると三番瀬で海苔の収穫が始まります。	こめ　ごまあぶら ごま　さとう あぶら　でんぷん こんにゃく　さといも	ぎゅうにゅう　のり だいずミート かつおぶし　たまご だいず　ツナ　とりにく	にんじん　たけのこ　たまねぎ ブロッコリー　とうもろこし ごぼう　れんこん　しいたけ	632 kcal 28.5 g 20.4 g 2.0 g
6 金	ポークカレー ライス		ひじきのマリネ・チーズトッピング 紅白ゼリーボンチ	赤組・白組どちらもがんばってください！	こめ　あぶら じゃがいも　さとう こめこ　ゼリー しらたま	ぎゅうにゅう　ぶたにく レンズまめ　ひじき ツナ　チーズ	にんにく　しょうが　たまねぎ トマト　にんじん マッシュルーム　こまつな レタス　とうもろこし キャベツ　いちご　もも	640 kcal 20.8 g 16.6 g 2.0 g
10 火	ご飯		麻婆だいこん さっぱり中華和え　オレンジ	麻婆のうま味がだいこんにしみ込んでおいしく食べられます。	こめ　さとう あぶら　ごまあぶら でんぷん　はるさめ	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく　みそ　ツナ	だいこん　にんにく　しょうが しいたけ　たけのこ　にんじん ねぎ　にら　もやし　こまつな えのきたけ　オレンジ	651 kcal 24.9 g 22.1 g 1.9 g
11 水	ご飯		ザンギ（から揚げ） こまつなととうもろこしの和え物 石狩鍋　りんご	石狩鍋は北海道の郷土料理です。	こめ　でんぷん こめこ　あぶら さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　さけ とうふ　みそ	しょうが　にんにく　こまつな もやし　にんじん　とうもろこし たまねぎ　だいこん　ねぎ りんご	626 kcal 28.7 g 22.0 g 1.8 g
12 木	キャロット ライス		さつまいものホワイトソース 米粉マカロニソテー りんごゼリー	バターと小麦粉を使って、ホワイトソースを作ります。	こめ　さつまいも あぶら　こむぎこ バター　さとう こめこマカロニ	ぎゅうにゅう ひよこまめ　とりにく ウィンナー　かんてん	にんじん　にんにく　たまねぎ マッシュルーム　しめじ こまつな　あかピーマン　りんご	617 kcal 17.3 g 18.3 g 1.7 g
13 金	ご飯		めひかりの薬味ソース しょぼろ納豆　ぬっぺ汁 花みかん	しょぼろ納豆やぬっぺ汁はどこの県の郷土料理でしょう。	こめ　こめこ でんぷん　あぶら さとう　ごまあぶら ごま　こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう　めひかり なっとう　みそ かつおぶし　とりにく なまあげ	にんにく　しょうが　ねぎ こまつな　にんじん きりぼしだいこん　れんこん ごぼう　しいたけ　だいこん みかん	608 kcal 27.6 g 17.3 g 1.6 g
16 月	プルコギ丼		じゃが豆フライ 春雨サラダ　花みかん	みかんの白い筋には、食物せんいがふくまれています。	こめ　ごまあぶら さとう　ごま でんぷん　じゃがいも あぶら　はるさめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　あおのり	にんにく　しょうが　ねぎ たまねぎ　にんじん　もやし にら　えのきたけ　こまつな みかん	626 kcal 20.8 g 16.5 g 2.0 g
17 火	ご飯		れんこんハンバーグおろしソース 磯香和え　キムチのみそ汁 りんご	れんこんの穴は、泥の中でも空気を取り込む通り道です。	こめ　ごまあぶら さとう　あぶら でんぷん　こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　みそ　のり ぶたにく　とうふ あぶらあげ	れんこん　しょうが　だいこん こまつな　もやし　にんじん ごぼう　ねぎ　はくさい りんご	615 kcal 27.6 g 20.6 g 2.0 g
18 水	おさつ トースト		ブロッコリーとトマトのオリーブ和え ポークビーンズ	さつまいもに牛乳や砂糖を加えて、おいしいペーストを作ります。	しょくパン　バター グラニューとう さつまいも　ごま さとう　オリーブあぶら あぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう なまクリーム　だいず ぶたにく　ベーコン	ブロッコリー　トマト　レタス レモン　たまねぎ　にんにく しょうが　にんじん　こまつな トマト	624 kcal 23.4 g 23.7 g 2.0 g
20 金	船橋産 コシヒカリ		船橋産鱸のから揚げ 三番瀬海苔酢和え　さつま汁 千葉県産納豆	千産千消 献立です。千葉県産や、船橋産の食材を使っています。	こめ　こめこ でんぷん　あぶら さとう　ごま こんにゃく　さつまいも	ぎゅうにゅう　なっとう すずき　のり とりにく　とうふ みそ	にんにく　しょうが　だいこん にんじん　ごぼう　しいたけ こまつな　ねぎ　きくらげ	671 kcal 32.4 g 22.6 g 2.0 g
24 火	船橋産 粒すけ		さばのみそ煮　きゅうりの梅和え けんちん汁　花みかん	11月24日は、「和食の日」です。	こめ　さとう ごま　こんにゃく さといも　あぶら	ぎゅうにゅう　さば みそ　かつおぶし とりにく　なまあげ	きゅうり　にんじん　うめ しょうが　しいたけ　ごぼう だいこん　こまつな　ねぎ みかん	619 kcal 27.5 g 21.5 g 2.0 g
25 水	ご飯		レバーのケチャップ和え かむかむサラダ　きつね汁 黒蜜きな粉団子	船橋産の旬の食材を食べて知る日 10月　キャベツ	こめ　でんぷん あぶら　さとう ごまあぶら　もち くろざとう　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたレバー　わかめ　のり あぶらあげ とうふ　きなこ	しょうが　キャベツ　こまつな レタス　トマト　にんじん しいたけ　だいこん　ねぎ	624 kcal 24.9 g 17.3 g 1.9 g
26 木	ご飯		こまつなたっぷりジャンボぎょうざ チキンサラダ　春雨スープ オレンジ	第3回 TKDこまつな総選挙スタートです！	こめ　ぎょうざのかわ でんぷん　ごまあぶら あぶら　さとう ごま　はるさめ	ぎゅうにゅう　ぶたレバー ぶたにく　だいず とりにく	キャベツ　こまつな　にんにく しょうが　きゅうり　にんじん ねぎ　たけのこ　オレンジ	620 kcal 23.3 g 20.9 g 2.0 g
27 金	こまつな 豆乳担々麺 （中華麺）		だいこんのサラダ じゃがいものカリカリ焼き	船橋産の旬の食材を食べて知る日 10月　だいこん	ちゅうかめん ごまあぶら　さとう ごま　あぶら オリーブあぶら じゃがいも でんぷん　こめこ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　とうにゅう	にんにく　しょうが　にんじん こまつな　ねぎ　もやし えのきたけ　だいこん　レタス キャベツ　たまねぎ　はねぎ	661 kcal 23.2 g 21.3 g 1.6 g

＊　食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。　＊　栄養価（エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は**4年生**のものです。