



11がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和7年11月

今月の食育目標

千葉県を食べ物を知ろう

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	1人あたりたんぱく質・脂質・食塩相当量
4 火	ご飯		鰯の薬味ソースかけ 豆腐のサラダ 春雨スープ	鰯は、味がよいということから名前がついたといわれています。	こめ さとう こまあぶら こま はるさめ	ぎゅうにゅう あじ とうふ のり とりこ	しょうが にんにく ねぎ にんじん レタス こまつな キャベツ とうもろこし だれのこ	612 kcal 29.2 g 19.0 g 1.9 g
5 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 アイリッシュシチュー風	アイリッシュシチューは、アイルランドの伝統的な料理です。	しゃくパン パター グラニューとう さつまいも こま さとう オリーブあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ふたにく	ブロッコリー きゅうり トマト レタス レモン たまねぎ マッシュルーム にんじん はくさい こまつな とうもろこし	612 kcal 21.3 g 23.6 g 1.9 g
6 木	ご飯		みそ鍋 ゆず香和え ミニアップルパイ	ぎょうざの皮を使ってミニアップルパイを作ります	こめ しらたき でんぶん さとう ぎょうざのかわ パター こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりこ みそ かんてん	しいたけ ねぎ にんじん まいだけ にら はくさい こまつな ごぼう しょうが かぶ かぶのは きゅうり ゆず りんご	620 kcal 23.8 g 21.8 g 1.8 g
7 金	チキンカレー ライス		ささみカツ 紅白サラダ 花みかん	船橋産の旬の食材を食べて知る日 11月 大根	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりこ とりさきみ だいず ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム こまつな だいこん みかん	645 kcal 28.8 g 20.0 g 1.9 g
11 火	麻婆豆腐丼		春雨サラダ りんご	日本では、約2000種のりんごが存在します。	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ とりこ みそ ツナ	にんにく しょうが しいたけ だれのこ にんじん ねぎ あかピーマン にら もやし こまつな りんご	634 kcal 27.3 g 20.3 g 2.0 g
12 水	コーンライス		鮭マカロニグラタン ジュリエヌスープ 花みかん	鮭は赤い身をしていますが、白身の魚です。	こめ あぶら マカロニ こむぎこ バター パンこ	ぎゅうにゅう ふたにく さけ チーズ ベーコン とりこ	にんにく とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム キャベツ みかん	622 kcal 25.0 g 21.9 g 1.8 g
13 木	ガーリック トースト		こまつなのさっぱりサラダ 具だくさんトマトスープ パナナ	船橋産の旬の食材を食べて知る日 11月 こまつな	しゃくパン パター オリーブあぶら あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう のり レンズまめ だいず ベーコン ウィナー	にんにく こまつな にんじん ふなしめじ レモン キャベツ たまねぎ マッシュルーム トマト パナナ	608 kcal 21.0 g 25.9 g 1.9 g
14 金	ご飯		鯖のみそ煮 納豆和え けんちん汁	船橋産の旬の食材を食べて知る日 11月 米	こめ さとう こんにゃく さといも あぶら	ぎゅうにゅう さば みそ なつとう かつおぶし とりこ なまあげ	にんじん こまつな はくさい しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	633 kcal 30.3 g 22.8 g 1.9 g
17 月	きな粉 揚げパン		キャベツとツナのサラダ ポトフ 花みかん	船橋産の旬の食材を食べて知る日 11月 キャベツ	こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ふたにく	きゅうり キャベツ にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん かぶ かぶのは みかん	628 kcal 25.8 g 21.9 g 2.0 g
18 火	ご飯		鶏肉のから揚げ 金平ごぼう 玉ねぎのみそ汁 りんご	船橋産の旬の食材を食べて知る日 11月 米	こめ こめこ でんぶん あぶら しらたき さとう こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とりこ ふたにく あぶらあげ わかめ みそ	にんにく しょうが ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ りんご	641 kcal 25.1 g 23.8 g 2.0 g
19 水	ブルコギ丼		じゃがいものカリカリ焼き ナムル	ブルコギは、肉と野菜をから揚げた、甘辛い味で炒めた韓国の料理です。	こめ こまあぶら さとう はるさめ こま でんぶん じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく	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 はねぎ だいこん こまつな	620 kcal 19.8 g 18.9 g 2.0 g
21 金	ご飯		鰯と里芋のから揚げ 三番瀬海苔酢和え 船橋産野菜たっぷりみそ汁	11月24日は「和食の日」です。	こめ こめこ でんぶん さといも あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう すずき のり あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん ねぎ こまつな ほうれんそう	629 kcal 28.2 g 22.2 g 1.9 g
25 火	みそラーメン風 (ソフト麺)		こまつなえのきサラダ こまつな米粉マフィン	TKDこまつな総選挙スタートです！	ソフトめん あぶら こまあぶら さとう こま こめこ	ぎゅうにゅう ふたにく なると みそ のり	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん とうもろこし ねぎ こまつな えのきたけ	636 kcal 22.3 g 16.1 g 1.9 g
26 水	ご飯		たらのレモン煮 こまつなのツナ和え 粕汁	25日～27日は、11月までの総選挙の人気料理が登場します。	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう こま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう たら ツナ ふたにく なまあげ みそ	レモン こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう	634 kcal 31.6 g 22.6 g 2.0 g
27 木	ご飯		こまつなたっぷりじゃが ぎょうざ 切り干し大根の中華サラダ 豆腐と白菜のスープ	前回のこまつな総選挙第1位 こまつなたっぷりじゃが ぎょうざ	こめ ぎょうざのかわ でんぶん こまあぶら こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ふたレバー ふたにく かんてん ツナ とうふ	キャベツ こまつな にんにく しょうが きりぼだいこん もやし だいこん にんじん はくさい たまねぎ しいたけ	623 kcal 23.9 g 20.6 g 2.0 g
28 金	こまつなの 炊き込みご飯		厚焼きたまご なめこ汁 りんご	給食委員会の浅野彩夏さんが考えたこまつな料理です。	こめ あぶら こま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご だいず とりこ とうふ わかめ みそ	こまつな にんじん にんにく だれのこ たまねぎ なめこ ねぎ りんご	610 kcal 27.2 g 22.1 g 2.0 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年生のもです。