

11月 よていこんだてひょう



船橋産の旬の食材を食べて知る日 11月の食材
大根、きゃべつ、小松菜、ねぎ、米、ブロッコリー、コノシロ

今月の食育目標：千葉県の食べものを知ろう

給食回数 17回

船橋市立若松小学校

令和7年度

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる たべもの	熱や力の元になる たべもの	体の調子を整える たべもの	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
4火	ごはん	○	ぶりの照り焼き 小松菜とえのきの海苔酢和え さつま汁 みかん	牛乳、ぶり、焼きのり、鶏肉、生揚げ、麦みそ	米、さとう、サラダ油、じゃがいも	レモン、こまつな、もやし、えのき、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、みかん	607 kcal 27.2 g 22.1 g 2.0 g
5水	栗ときのこのおこわ	○	とりの照り焼き かぶときゅうりの浅漬け 白菜と春雨のおつゆ りんご	牛乳、鶏肉、塩昆布、かつお節、生揚げ	米、もち米、サラダ油、くり、さとう、こま油、はるさめ	まいだけ、しめじ、えのき、にんじん、かぶ、きゅうり、はくさい、りんご	609 kcal 26.8 g 24.7 g 1.9 g
7金	魯肉飯 (ルーローハン)	○	かぼちゃの素揚げ 豆乳坦々スープ (ごま入り) みかん	牛乳、豚肉、みそ、無調整豆乳	米、黒砂糖、さとう、サラダ油、ごま油、はるさめ、ねりごま、すりごま	にんにく、しょうが、かぼちゃ、にんじん、こまつな、ねぎ、もやし、えのき、みかん	642 kcal 23.2 g 25.8 g 1.6 g
10月	さつまいもパン	○	コノシロのレモンマリネ きのことお豆のスープ かぶのサラダ みかん	牛乳、このしろ、ハム、鶏肉、レンズまめ	さつまいもパン、米粉、でんぶん、さとう、サラダ油	レモン、かぶ、こまつな、きゅうり、キャベツ、玉葱、エリンギ、しめじ、えのき、マッシュルーム、にんじん、はくさい、みかん	613 kcal 21.7 g 26.2 g 2.1 g
11火	ごはん	○	ピーマンと鶏のからめもの 小松菜のサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳、鶏肉、ツナ缶、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	米、米粉、でんぶん、じゃがいも、さとう、サラダ油	にんにく、青ピーマン、こまつな、もやし、にんじん、レモン、ねぎ、だいこん、オレンジ	607 kcal 24.5 g 22.3 g 1.8 g
12水	ごはん	○	しらすとねぎのたまご焼き たくあん入り納豆和え 豚汁 オレンジ	牛乳、たまご、豆腐、しらす干し、納豆、かつお節、豚肉、油揚げ	米、さとう、サラダ油	ねぎ、たくあん、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、玉葱、ごぼう、オレンジ	600 kcal 26.7 g 22.8 g 2.0 g
13木	ごはん	○	生揚げとキャベツのピリ辛煮こみ 春雨サラダ スイートポテト (乳不使用)	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、白いんげん豆	米、サラダ油、さとう、こま油、はるさめ、さつまいも、マーガリン	にんにく、しょうが、干しいたけ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、きくらげ、もやし、きゅうり、かぼちゃ	632 kcal 22.3 g 20.5 g 1.5 g
14金	船橋漁港水揚げ 黒鯛の鯛飯	○	豚とさつまいもの甘辛和え 小松菜のお浸し 黒鯛のあら汁 みかん	牛乳、くろだ、豚肉、油揚げ、かつお節、わかめ、豆腐、みそ	米、さつまいも、米粉、でんぶん、サラダ油、さとう	レモン、にんにく、こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、だいこん、玉葱、ねぎ、みかん	633 kcal 26.2 g 23.1 g 1.9 g
17月	ごはん	○	船橋漁港水揚げボラのフライ 小松菜としめじのおかか和え 和え物仕上げ用 すりごま けんちん汁 オレンジ	牛乳、ぼら、かつお節、豆腐	米、小麦粉、パン粉、サラダ油、ごま油、さとう、すりごま、こんにゃく	レモン、こまつな、もやし、しめじ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、オレンジ	608 kcal 25.9 g 21.3 g 2.0 g
18火	ガーリックライス (乳不使用)	○	チーズ パチャマンカ (じゃがいもの煮し焼き) かぶのスープ みかん	牛乳、鶏肉、レンズまめ、ベーコン	米、オリーブ油、じゃがいも、サラダ油	にんにく、パセリ、オレガノ、にんじん、玉葱、とうもろこし缶、かぶ、キャベツ、マッシュルーム、セロリ、みかん	615 kcal 22.4 g 19.2 g 2.1 g
19水	カレーライス	○	こまつな 小松菜ともやしのごま酢和え オレンジ	牛乳、豚肉、油揚げ	米、牛脂、サラダ油、さとう、薄力粉、有塩バター、すりごま	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、マッシュルーム、セロリ、こまつな、もやし、オレンジ	620 kcal 19.9 g 24.5 g 1.9 g
20木	黒糖コッペパン	○	チーズグラタン グリーンサラダ きのこのチキンスープ オレンジ	牛乳、鶏肉、牛乳、チーズ、ハム	黒糖コッペパン、マカロニ、サラダ油、有塩バター、米粉、さとう、オリーブ油、もち麦	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、レタス、レモン、エリンギ、しめじ、えのき、にんじん、こまつな、はくさい、オレンジ	649 kcal 25.2 g 25.9 g 2.1 g
21金	船橋産粒すけの ごはん	○	船橋漁港水揚げいなだの塩焼き 小松菜の海苔酢和え 芋の子汁 みかん	牛乳、いなだ、油揚げ、焼きのり、鶏肉、豆腐、かつお節	米、サラダ油、さとう、さといも、こんにゃく	レモン、こまつな、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、みかん	611 kcal 30.6 g 21.9 g 1.7 g
25火	船橋産コシヒカリの ごはん	○	かたくちいわしのからあげ 小松菜の塩昆布和え キャベツと大根のみそ汁 りんご	牛乳、味付けのり、かたくちいわし、塩昆布	米、米粉、サラダ油、エッグフリーマヨネーズ	こまつな、もやし、キャベツ、玉葱、だいこん、りんご	606 kcal 17.4 g 25.6 g 2.0 g
26水	フィッシュバーガー パンズパン、 タラのフライ、 タルタルソース	○	ひじきのマリネ つぶつぶとうもろこしのすうぶ みかん	牛乳、まだら、大豆、ひじき、ハム、ベーコン	コッペパン、小麦粉、パン粉、エッグフリーマヨネーズ、さとう、サラダ油、オリーブ油、コーンスターチ	レモン、玉葱、らっきょう、パセリ、にんじん、きゅうり、えだまめ、とうもろこし缶、とうもろこし、みかん	675 kcal 25.8 g 30.0 g 2.3 g
27木	ごはん	○	揚げとりのねぎソースがけ ブロッコリーとキャベツのツナサラダ サラダ仕上げ用 すりごま もずくスープ みかん	牛乳、鶏肉、ツナ缶、塩昆布、もずく、豆腐	米、米粉、でんぶん、サラダ油、ごま油、さとう、エッグフリーマヨネーズ、すりごま	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、玉葱、にんじん、干しいたけ、もやし、こまつな、みかん	656 kcal 27.5 g 26.2 g 2.0 g
28金	ごはん	○	あじのさんが焼き 小松菜の磯香和え 大豆とコノシロ揚げボールの煮物 りんご	牛乳、まあじ、鶏肉、焼きのり、大豆、揚げボール	米、パン粉、さとう、サラダ油、じゃがいも	しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、ごぼう、にんじん、りんご	604 kcal 28.9 g 17.7 g 2.0 g

◆食材入荷の都合により、献立を変更することがあります。◆栄養価は4年生のものです。

◆給食当番の児童は、週末に白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、縫いをお願いします。