

令和7年度 11 月 予 定 献 立 表 ☆千葉県県の食べ物を知ろう☆

船橋市立八木が谷北小学校

日	曜 日	牛 乳	献 立 名		体を作る仲間	熱や力の元になる仲間	体の調子を整える仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主 食	お か す め い				
4	火	○	ご飯	麻婆大根 茎わかめのナムル さつまいもと大豆の黒蜜がらめ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく レンズまめ みそ くきわかめ ツナ だいず	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま さつまいも くらざとう	しょうが にんにく えのき だいこん たまねぎ ねぎ にら にんじん きゅうり はくさい ほうれんそう もやし	639kcal 22.2g 20.9g 1.7g
5	水	○	ツナコーンドッグ	ポトフカレー風味 ハムごまサラダ 青のり入大豆	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく ハム だいず あおのり	パン エッグケアマヨネーズ バター じゃがいも ごま こんにゃく あぶら さとう	とうもろこし パセリ かぶ キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ごまつな みずな	609kcal 28.1g 26.6g 2.2g
6	木	○	ご飯	あんかけ卵焼き わかめのピリ辛和え 豚肉と焼き豆腐の煮物 オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ ツナ ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう パンこ でんぶん ラーゆ ごまあぶら しらすだき	さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな とうもろこし しょうが えのき はくさい ねぎ オレンジ	625kcal 29.6g 21.2g 1.9g
7	金	○	ご飯	かぼちゃ入りコロッケ しらすの和風ごまサラダ 油揚げと豆腐のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しらす いとけずり わかめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら こめこ こめこのパンこ ごま さとう こんにゃく	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし えのき だいこん ねぎ はくさい みかん	647kcal 22.6g 21.9g 1.8g
10	月	○	【ペロリンピックの白】 ご飯	生揚げの中華煮 海藻こんにゃくサラダ さつまいもとかぼちゃのごま焼き	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく くきわかめ ちりめんじゃこ とうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら こんにゃく ラーゆ さつまいも こめこ ごま	しょうが だけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい きくらげ きゅうり もやし とうもろこし かぼちゃ	634kcal 24.4g 20.1g 1.8g
11	火		就学時健康診断のため、給食はありません。					
12	水	○	シュガートースト	ボークビーンズ ツナサラダ りんご	ぎゅうにゅう だいず レンズまめ ペーロン ぶたにく ツナ	パン さとう マーガリン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト キャベツ さやいんげん きゅうり ごまつな とうもろこし りんご	630kcal 25.4g 24.8g 1.9g
13	木	○	きのこご飯	ちくわの二色揚げ(青のり、カレー) ごま酢和え 豆腐と大根のみそ汁 パナナ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ あおのり とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら こんにゃく さとう こめこ でんぶん ごま	しょうが しめじ しいたけ にんじん さやいんげん もやし はくさい ほうれんそう ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ パナナ	615kcal 24.7g 19.8g 2.0g
14	金	○	ご飯	さばのねぎみそだれかけ 野菜と鶏肉の和えもの かき玉汁 柿	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく たまご なまあげ なると	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ラーゆ ごま	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり ごまつな にんじん もやし えのき たまねぎ はくさい かき	645kcal 27.5g 26.5g 1.9g
17	月		振 替 休 業 日					
18	火	○	牛産牛消(地産地消)デー献立 さつまいもご飯	ぼろの香味だれかけ 海苔酢和え 八宝みそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ぼろ のり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さつまいも ごま こめこ でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく キャベツ ごまつな にんじん もやし えのき かつおのほ かつお だいこん ねぎ ほうれんそう みかん	615kcal 25.7g 21.0g 1.9g
19	水	○	チキンカレーライス	ツナじゃこサラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ レンズまめ ツナ わかめ ちりめんじゃこ アガー	こめ あぶら じゃがいも さとう パター はくりきこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし ほうれんそう ぶどうジュース	620kcal 23.2g 17.4g 1.8g
20	木	○	【しあわせにんじんの白】 きな粉揚げパン	肉団子スープ ごまドレッシングサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく マメラス だいず くきわかめ ツナ	パン あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり ごまつな とうもろこし オレンジ	602kcal 25.0g 24.7g 1.9g
21	金	○	和食の日(11/24)献立 ご飯	いなだのごまみそだれかけ おひたし けんちん汁 りんご	ぎゅうにゅう いなだ みそ あぶらあげ いとけずり とうふ とりにく	こめ ごま でんぶん さとう こんにゃく あぶら さといも	しょうが ごまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ しめじ りんご	604kcal 27.6g 20.9g 1.7g
25	火	○	ごまわかめご飯	豆腐ナゲット もやしのナムル キムチ鍋風みそ汁 パナナ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ごま あぶら こめこ でんぶん さとう エッグケアマヨネーズ ごまあぶら ラーゆ	たまねぎ きゅうり ごまつな にんじん もやし えのき だいこん ねぎ にら はくさい パナナ	640kcal 25.8g 23.3g 2.1g
26	水	○	【ペロリンピックの白】 ご飯	魚のハンバーグ おかか和え じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう いわし このしろ ぶたにく とうふ みそ いとけずり なまあげ とりにく	こめ あぶら でんぶん こめこ さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう もやし しめじ えだまめ オレンジ	614kcal 29.4g 19.8g 1.7g
27	木	○	ご飯	レバーとじゃがいもの大和あえ 海苔じゃこ納豆和え 大根と白菜の汁もの りんご	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ なっとう ちりめんじゃこ のり とりにく あぶらあげ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら ごま さとう こんにゃく	しょうが えだまめ キャベツ ねぎ にんじん ほうれんそう もやし えのき ごまつな だいこん はくさい りんご	618kcal 25.5g 19.5g 1.8g
28	金	○	【カミカミデー】 五目ご飯	ししゃもの香味揚げ わかめの酢みそ和え にら玉汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ わかめ ハム みそ たまご とうふ ぶたにく	こめ あぶら さとう こめこ でんぶん ラーゆ ごまあぶら ごま	しょうが えのき にんじん ごぼう えだまめ にんにく キャベツ きゅうり ごまつな とうもろこし だいこん たまねぎ ねぎ にら はくさい みかん	604kcal 26.6g 21.1g 1.9g

*仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の船橋産の旬の食材を食べて知る日は「だいこん」、「キャベツ」、「根菜ねぎ」、「米」、「コノシロ」です。
だいこんは4日(火)、キャベツは7日(金)、米は14日(金)と21日(金)、根菜ねぎは21日(金)、コノシロは26日(水)に使用します。
今月の船橋産の小松菜を食べて知る日は21日(金)です。おひたしに船橋産の小松菜を使用します。

★「ペロリンピックの日」は残さず食べよう！きれいに片付けよう！が目標の日です。

<保護者の方へ>

- (1)給食当番になった週の日曜日には、白衣・ぼうし・袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの繕いをお願いします。
洗濯をした白衣・ぼうし・袋は、アイロンがけをし、月曜日に忘れずに持たせてください。
- (2)長期欠席する場合の給食費の還付手続きについて
連続して3日以上休む場合に限り、届け出を受けた日の翌日から4日目以降(休日等を除く)が給食費の還付対象となります。
還付に関する手続きは、次のようになりますのでよろしくお願い致します。

①連続して3日以上学校を休むことになり、給食費の還付を希望する場合は、欠席期間を直接事務室にご連絡ください。(047-447-2465)
※この連絡を受けた日の翌日から4日目以降(休日等を除く)が給食費の還付対象となります。

②登校後、「欠食届」を配付しますので、必要事項を記入後、担任までご提出ください。

