令和8年度

11がつ　よていこんだて



《今月の目標》　千葉県の食べ物を知ろう



低学年：船橋市ではどんな食べ物がとれるのかを知ろう。
中学年：千葉県の特産品を知ろう。
高学年：地産地消の意味について知ろう。

船橋市立薬円台南小学校

日にち	献立名			おもな材料とはたらき			栄養価（4年生基準）	メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうしをよくする	エネルギーkcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	行事食等
2 月	ソフト麺 ミートソース	○	にんじんドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず ハム	ソフトめん あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー しめじ トマト レタス キャベツ きゅうり こまつな レモン	601 kcal 26.4 g 14.7 g 1.7 g	にんじんは どこの部分を 食べているのかな
4 水	就学時健診のため給食はありません							
5 木	麦ご飯	○	カレー麻婆豆腐 ワンタンのパリパリサラダ　みかん	牛乳 とうふ ぶたにく とうにゅうクリームバター	こめ むぎ さとう あぶら こめこ ごま ワンタンのかわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら キャベツ もやし こまつな みかん	639 kcal 26.0 g 23.7 g 1.6 g	旬の食材を食べよう （みかん）
6 金	秋のおこわ	○	ししゃもの香味ソースがけ 千草あえ　オレンジ	牛乳 とりにく ししゃも	こめ くり さとう かたくりこ あぶら はるさめ	しめじ しいたけ にんじん れんこん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな オレンジ	601 kcal 23.8 g 19.7 g 1.7 g	旬の食材を食べよう （くり）
9 月	土曜参観振替休業日のため給食はありません							
10 火	アップルトースト	○	大根サラダ キャベツのカレーポトフ　バナナ	牛乳 ハム ぶたにく ウィンナー	パン バター さとう あぶら じゃがいも	りんご きゅうり だいこん こまつな にんじん レタス とうもろこし かぶ キャベツ たまねぎ マッシュルーム バナナ	601 kcal 21.3 g 24.7 g 1.8 g	船橋産旬の食材を 食べて知る日 （キャベツ）
11 水	ごま麦ご飯	○	レバーと大豆のからめ煮 コロコロきゅうり　のっぺい汁	牛乳 レバー だいず みそ とりにく なまあげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぷん さとう こんにゃく さといも	しょうが きゅうり ごぼう しいたけ にんじん だいこん しめじ こまつな	637 kcal 24.4 g 23.5 g 1.6 g	レバーには鉄分が 多く含まれているよ
12 木	ご飯	○	れんこんハンバーグ　おかかあえ 打ち豆のみそ汁　みかん	牛乳 とりにく みそ とうふ レンズまめ とうにゅう だいず かつおぶし あぶらあげ	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ れんこん しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん しめじ みかん	615 kcal 27.0 g 19.5 g 1.9 g	打ち豆とは 大豆を平たく つぶしたものです
13 金	船橋産「コシヒカリ」のご飯	○	黒鯛の揚げびたし　キャベツと小松菜のごまあえ 千葉牛の肉じゃが　柿	牛乳 くろだい ぎゅうにく	こめ でんぷん あぶら さとう ごま しらたき じゃがいも	しょうが こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ さやいんげん かき	643 kcal 26.6 g 20.6 g 1.4 g	地産地消の献立
16 月	根深ねぎと あさりのピラフ	○	野菜チップスサラダ ミネストローネ　りんご	牛乳 あさり とうにゅうクリームバター ぶたにく ウィンナー しろいんげんまめ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ぶなしめじ ねぎ ごぼう きゅうり こまつな にんにく たまねぎ キャベツ トマト りんご	605 kcal 21.7 g 24.8 g 1.7 g	船橋産旬の食材を 食べて知る日 （根深ねぎ）
17 火	ご飯	○	鶏肉のにんにくしょうゆ焼き 納豆あえ　呉汁	牛乳 とりにく なっとう のり なまあげ だいず とうにゅう みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんにく こまつな はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ	607 kcal 28.9 g 22.5 g 1.9 g	大豆はいろいろな 食品に姿を変えるよ
18 水	ココア揚げパン	○	ワンタンスープ 野菜のごまマヨネーズあえ　オレンジ	牛乳 とりにく わかめ ツナ	パン あぶら さとう ワンタンのかわ エッグフリーマヨネーズ ごま	しょうが ねぎ にんじん えのきたけ もやし たけのこ こまつな キャベツ オレンジ	607 kcal 21.0 g 25.4 g 1.9 g	船橋支会
19 木	麦ご飯 三番瀬の海苔ふりかけ	○	生揚げの甘辛焼き きゅうりの酢じょうゆ漬け　かぶのみそ汁	牛乳 のり なまあげ みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぷん	きゅうり かぶ こまつな にんじん ねぎ	642 kcal 28.0 g 28.9 g 1.9 g	三番瀬は船橋市の 海に広がる 干潟です
20 金	きのこのキーマカレー	○	青大豆とひじきのコーンサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく レンズまめ ひじき だいず ベーコン ヨーグルト なまクリーム	こめ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト キャベツ とうもろこし こまつな みかん パイン もも バナナ	639 kcal 24.7 g 22.0 g 1.5 g	きのこは おなかの調子を ととのえてくれます
24 火	ごんじゅう	○	鯖のごまだれ焼き　海苔酢あえ さつま汁	牛乳 ぶたにく あぶらあげ さば かつおぶし のり とりにく みそ	こめ さとう ごま あぶら こんにゃく さつまいも	れんこん,こまつな,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟ もやし,しょうが,にんじん,だいこん,ごぼう,ぶなしめじ,ねぎ	650 kcal 28.5 g 25.2 g 1.8 g	和食の日の献立
25 水	豚肉と厚揚げのキムチ丼	○	大根の梅あえ スイート豆ポテト	牛乳 ぶたにく なまあげ いんげんまめ とうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん たけのこ こまつな だいこん うめ	601 kcal 21.6 g 18.5 g 1.6 g	船橋産旬の食材を 食べて知る日 （大根）
26 木	船橋産「コシヒカリ」のご飯	○	おからコロッケ ブロッコリーサラダ　ふなすこみそ汁	牛乳 ぶたにく おから とうにゅう ハム なまあげ のり みそ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ レモン だいこん こまつな ねぎ しめじ	665 kcal 24.2 g 25.4 g 1.8 g	船橋産旬の食材を 食べて知る日 （米）
27 金	チリドック	○	ABCスープ バナナ	牛乳 しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン チーズ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも でんぷん	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 はくさい とうもろこし こまつな バナナ	600 kcal 24.6 g 21.9 g 1.9 g	ABCスープには ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄの形の ﾏｶﾛﾆが入っています
30 月	秋のちらし寿司	○	厚揚げと野菜のみそ煮 白玉フルーツポンチ	牛乳 さけ なまあげ とりにく みそ だいず	こめ さとう ごま じゃがいも しらたまもち	とうもろこし しいたけ きゅうり にんじん だいこん アロエ レモン	620 kcal 24.0 g 15.3 g 1.8 g	11月の誕生日献立

※都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：だいこん・キャベツ・こまつな・かぶ・根深ねぎ・ブロッコリー・船橋産米・コノシロ