



# 11月 予定献立表



今月のもくひょう 「千葉県のおいしい食べ物をしよう」

令和6年11月 船橋市立八栄小学校

日曜日	主食	おかず	体を元気にする	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
1金	赤飯	鯛のごまみそ焼き 干草和え けんちん汁 花みかん	きゅうりゅう あすき ごま さとう とりにく なまあげ	こめ もちこめ ごま さとう こんにやく さといも あぶら	キャベツ にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ みかん	612 29.4	22.2 2.0	創立記念日 お祝い事の席で食べられる日本の伝統料理、「赤飯」を味わいましょう。
5火	ご飯	いかの南部揚げ おでん 芋和え りんご	きゅうりゅう いか とりにく こんぶ さつまあげ やきちくわ がんも	こめ ごま でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	だいこん にんじん こまつな もやし りんご	633 28.6	19.8 2.0	おはなし給食 「はなちゃん 12歳の台所」より おでん
～ 6日(水) は就学時健診のため、給食はありません。～								
7木	チリドッグ	かぶのスープ煮 わかめサラダ オレンジ	きゅうりゅう レンズまめ ぶたにく ワインナー チーズ わかめ	コッペパン あぶら じゃがいも さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごま こまつな とうもろこし キャベツ オレンジ	606 27.1	23.3 2.0	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「かぶ」
8金	ご飯	ししゃものカレー揚げ 油麩のそぼろ煮 めかふ和え	きゅうりゅう ししゃも とりにく とうふ かつおだし めかふわかめ ハム	こめ でんぶん あぶら じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり さいゆいげん キャベツ	647 28.0	22.4 1.8	郷土食「宮城県」 宮城県の「油麩」と「めかふわかめ」を味わい ましょう。
11月	ねぎ塩豚生揚げ丼 (麦ご飯)	春雨サラダ 小松菜と卵のスープ	きゅうりゅう ぶたにく なまあげ ハム わかめ たまご	こめ むぎ こまあぶら あぶら ごま はるさめ さとう でんぶん	ねぎ もやし にんにく レモン あさき きゅうり こまつな キャベツ にんじん	608 25.3	24.1 2.0	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「根深ねぎ」
12火	もち玄米入りご飯	小魚のりかけ レバーと野菜のケチャップ和え カレーヌードルスープ	きゅうりゅう しらすほし のり かつおだし ぶたレバー とりにく	こめ もちむぎ ごま でんぶん じゃがいも あぶら さとう スイウ	ピーマン にんにく レモン たまねぎ とうもろこし こまつな キャベツ マッシュルーム	624 26.0	19.7 1.7	ヌードルとは、小麦粉と卵でつくる麺のことをさし ます。この日は「スイウ」という種類の麺をスープ に入れていただきます。
13水	きな粉揚げパン	豚肉と白いんげん豆のトマト煮 コーンサラダ	きゅうりゅう きなこ しろいんげんまめ ペーコン わかめ ぶたにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし	630 28.0	22.2 1.7	トマト煮に使う白いんげん豆には、食物 繊維やカルシウム、鉄分など、不足しがちな 栄養素が多くふくまれます。
14木	ご飯	鮭のごまだれ焼き おかか和え 烏汁 花みかん	きゅうりゅう さけ かつおだし だいず あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう あぶら さといも	こまつな もやし にんじん だいこん みかん	606 28.3	20.8 1.6	「臭」は、水にひたした大豆をすりつぶしたも ので、「臭」をみそ汁に入れた料理が臭汁で す。いつものみそ汁とはひと味違うおいしさで す。
15金	ガーリックライスの 小松菜ソースかけ	ツナ入りフレンチサラダ りんご	きゅうりゅう ペーコン レンズまめ とりにく チーズ まくろかん	こめ パター あぶら こむぎこ さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモン りんご	624 22.1	24.2 1.8	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「小松菜」
19火	ご飯 (船橋産粒すけ)	豚肉の和風ステーキ大根おろしソース 樺和え さつま芋汁 みかん	きゅうりゅう ぶたにく のり あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら こんにやく さつまいも	にんにく しょうが だいこん レモン こまつな キャベツ もやし ねぎ にんじん みかん	621 25.8	20.5 1.9	「千産千消デー」 船橋産の「米・のり」、県内での生産が盛んな「さ つま芋・ねぎ・小松菜」を味わいましょう。
20水	カレーうどん	大豆とじゃこの甘辛和え 和風サラダ 米粉カステラ	きゅうりゅう とりにく あぶらあげ だいず ちりめんじゃこ たまご かつおだし みそ	うどん あぶら でんぶん ごま さとう パター	たまねぎ にんじん えのき こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	630 26.4	25.7 2.0	大豆は「畑の肉」ともよばれ、良質なたんぱく 質が豊富です。不足しがちな食物繊維や、カル シウムも含まれています。
21木	ご飯	お好み焼き風卵焼き キャベツとコーンのサラダ なめこ汁 りんご	きゅうりゅう たまご とうふ ぶたにく のり わかめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし なめこ だいこん ねぎ こまつな りんご	615 29.6	22.1 1.8	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「キャベツ」
22金	ご飯 (船橋産コシヒカリ)	鯛のみそ煮 ごまみそ和え かきたま汁 花みかん	きゅうりゅう さば みそ わかめ とうふ たまご	こめ さとう あぶら こま でんぶん	キャベツ きゅうり こあぶら にんじん えのき たまねぎ みかん	613 28.0	22.3 1.9	11月24日は「和食の日」 和食に欠かせないのは「だし」です。かつおと昆布 でだしをとおり、うまみたっぷりのかきたま汁を作り ます。
25月	ご飯	生揚げのきのこソース ナムル キムチ鍋風豚汁	きゅうりゅう なまあげ とりにく ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ こまあぶら ごま じゃがいも	えのき あさつき きゅうり にんじん こまつな しょうが ごぼう もやし ごぼう いら はくさい	634 29.2	23.7 1.8	鉄分をとろう 生揚げは豆腐を油で揚げた食品です。貧血をふせく 鉄分が豊富にふくまれています。
26火	黒糖コッペパン	鶏肉とブロッコリーのシチュー 小松菜と海藻のサラダ オレンジゼリー	きゅうりゅう とりにく だいず チーズ クリーム わかめ	こくろコッペパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こまつな きゅうり とうもろこし オレンジジュース みかん	621 25.1	21.4 1.6	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「ブロッコリー」
27水	ご飯	鯛のさんか焼き ごま酢和え さつま芋とねぎのみそ汁 花みかん	きゅうりゅう いわし とりにく とうふ みそ にほし あぶらあげ	こめ ハンこ あぶら さとう ごま さつまいも	ねぎ ごぼう しょうが しそのは こまつな にんじん キャベツ だいこん みかん	602 24.3	18.6 1.8	郷土食「千葉県」 千葉県の「さんか焼き」を味わいましょう。
28木	ご飯	麻婆大根 中華和え 大豆のしゃりしゃり揚げ	きゅうりゅう なまあげ とりにく みそ ハム たまご だいず あおのり	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん	だいこん にんにく しょうが にんじん ねぎ いら きゅうり こまつな もやし	616 25.8	24.3 1.9	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「大根」
29金	ポークカレーライス	キャベツとじゃこのサラダ オレンジ	きゅうりゅう ぶたにく チーズ わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ とうもろこし オレンジ	620 24.7	19.4 1.7	カレーは、バターと小麦粉を使った手作りのルー と、あめ色になるまでじっくり炒めた玉葱を使って 作ります。

※栄養価は4年生の表示です。献立は、食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

### 《今月使用する旬の食べもの》

大根、ねぎ、キャベツ、ごぼう、さつま芋、白菜、かぶ、りんご、みかん

### ★保護者の方へ

給食当番の児童はマスクを着用して配膳をします。当番の週は忘れず持参するよう、ご協力をお願いいたします。