令和8年度

11月　予定献立表

☆今月の目標：千葉県の食べ物を知ろう

船橋市立八栄小学校

図書給食には線をひいてあります。見てみよう！

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 主菜・副菜・デザート	献立の目当て	体を作る食品	熱や力の素になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー 基準620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
2	月	○	ハチミツパン	かぼちゃのシチュー　コールスローサラダ バナナ	11月の目標	ぎゅうにゅう とりにく　とうにゅう いんげんまめ チーズ	はちみつパン あぶら じゃがいも こめこ　バター さとう	しめじ　かぼちゃ　にんじん　こまつな キャベツ　きゅうり　バナナ	602kcal 23.6g 20.4g 1.8g
5	木	○	ご飯	鱈の野菜あんかけ　中華チキンサラダ キムチ鍋風すいとん	ふなばししゅん 船橋の旬 を食べて知る日	ぎゅうにゅう たら　とりにく ぶたにく　みそ	こめ　あぶら でんぷん　さとう ごま　ごまあぶら すいとん　じゃがいも	にんにく　しょうが　ねぎ　ピーマン にんじん　キャベツ　きゅうり　ニラ はくさい　キムチ　しめじ	666kcal 30.8g 22.0g 2.1g
6	金	○	ご飯	揚げぎょうざ　ころころきゅうり 春雨スープ	図書給食	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず とりにく　とうふ	こめ　あぶら ぎょうざのかわ でんぷん　ごまあぶら さとう　ごま はるさめ	キャベツ　こまつな　ねぎ　ニラ にんにく　しょうが　きゅうり にんじん　たまねぎ　はくさい	596kcal 24.1g 21.2g 1.5g
9	月	○	ご飯	鶏のから揚げ　グリーンサラダ カレーヌードルスープ　ひき肉と玉ねぎの蒸しパン	図書給食	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく　だいず	こめ　あぶら でんぷん　フォー むしぱんこ ごまあぶら	しょうが　にんにく　キャベツ こまつな　きゅうり　レモン　たまねぎ とうもろこし　にんじん マッシュルーム	639kcal 26.6g 23.2g 1.5g
10	火	○	炒めそば 野菜あんかけ	海藻サラダ　スイートポテト	図書給食	ぎゅうにゅう ぶたにく　エビ かいそうミックス わかめ　いんげんまめ チーズ　クリーム	ソフト麺 あぶら　さとう でんぷん　さつまいも バター	しょうが　にんにく　しいたけ にんじん たけのこ　もやし　はくさい　こまつな きゅうり　とうもろこし	650kcal 28.1g 17.9g 1.8g
11	水	○	ご飯	鰯のさんが焼き　海苔マヨサラダ みそちゃんこ　りんご	ちば県 千葉県の とくさん ひん 特産品をしろう	ぎゅうにゅう いわし　とりにく とうふ　みそ　のり やきとうふ	こめ　ばんこ あぶら　さとう ごま　ごまあぶら マヨネーズ	ねぎ　ごぼう　しょうが　しそ キャベツ　こまつな　にんじん きゅうり　もやし　にんにく　たまねぎ えのき　りんご	597kcal 26.7g 21.1g 1.7g
12	木	○	ご飯	レバーのマリアナソース　コーンサラダ マロニースープ	レバーの栄養	ぎゅうにゅう レバー　わかめ ひよこまめ　とうふ レンズマメ とりにく	こめ　でんぷん あぶら　じゃがいも さとう　ごま ごまあぶら　はるさめ	しょうが　にんじん　こまつな キャベツ　きゅうり　とうもろこし はくさい　たけのこ　ねぎ	642kcal 23.8g 19.5g 2.0g
13	金	○	きなこ揚げパン	チリコンカン　マカロニサラダ	リクエスト給食	ぎゅうにゅう きなこ　だいず ぶたにく　ベーコン	コッペパン あぶら　さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん ピーマン　トマト　キャベツ　こまつな きゅうり	649kcal 28.3g 25.5g 1.9g
17	火	○	ご飯	生揚げのねぎ香味だれ　甘酢和え 豆腐と白菜のスープ　みかん	冬が旬 白菜	ぎゅうにゅう なまあげ　とうふ ぶたにく　わかめ	こめ　あぶら さとう　ごまあぶら でんぷん	ねぎ　にんにく　しょうが　キャベツ きゅうり　にんじん　レモン　はくさい こまつな　みかん	595kcal 25.4g 21.2g 1.8g
18	水	○	チキンカレー ライス	キャベツのごまドレサラダ　グレープゼリー	リクエスト給食	ぎゅうにゅう とりにく　チーズ かんてん	こめ　あぶら むぎ　じゃがいも さとう　こむぎこ バター　ごま	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 きゅうり　ぶどうジュース	648kcal 21.3g 21.8g 1.6g
19	木	○	ご飯	鶏と野菜の揚げ煮　中華風サラダ 八宝味噌汁	ふなばししゅん 船橋の旬 を食べて知る日	ぎゅうにゅう とりにく　ハム とうふ　あぶらあげ みそ	こめ　でんぷん じゃがいも あぶら　さとう はるさめ　ごまあぶら	にんにく　にんじん　グリンピース きゅうり　もやし　だいこん　こまつな えのき	673kcal 26.0g 25.0g 2.2g
20	金	○	キャロットライス	鱈のグラタン　小松菜サラダ ABCスープ	図書給食	ぎゅうにゅう すずき ベーコン　クリーム チーズ　とりにく	こめ　あぶら バター　こむぎこ マカロニ　ぱんこ じゃがいも さとう	にんじん　にんじんジュース　パセリ にんにく　たまねぎ　マッシュルーム もやし　キャベツ　こまつな とうもろこし	637kcal 26.1g 23.4g 2.3g
24	火	○	ご飯	ポテトコロッケ　磯香和え　大根味噌汁	図書給食	ぎゅうにゅう ぶたにく　のり とうふ　あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ ぱんこ	たまねぎ　にんじん もやし　だいこん　こまつな　えのき	616kcal 23.4g 20.0g 2.2g
25	水	○	セサミトースト	大麦のミルクスープ　マセドニアサラダ バナナ	図書給食	ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム	食パン　バター ごま　さとう じゃがいも おおむぎ でんぷん	にんじん　たまねぎ　キャベツ きゅうり　とうもろこし　レタス レモン　こまつな　バナナ	622kcal 23.2g 22.0g 2.1g
26	木	○	ご飯	鯖のぴり辛焼き　納豆和え 具だくさん味噌汁	納豆の栄養	ぎゅうにゅう　さば とりにく　なっとう ぶたにく　とうふ みそ　だいず	こめ　さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが　こまつな　にんじん　もやし えのき　ごぼう　だいこん　ねぎ	615kcal 30.9g 24.5g 1.6g
27	金	○	ジャンバラヤ	スペイン風オムレツ　かぶのスープ オレンジ	図書給食	ぎゅうにゅう とりにく　たまご ベーコン　ハム チーズ　クリーム	こめ　バター あぶら じゃがいも	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ とうもろこし　トマト　ピーマン かぶ　しめじ　こまつな　オレンジ	604kcal 24.8g 22.9g 1.9g
			☆11月生まれお誕生日お祝い給食☆						
30	月	○	ソフト麺 トマトクリームソース	大根サラダ　サイダーフルーツポンチ	お誕生日給食	ぎゅうにゅう ツナ　えび ベーコン クリーム　わかめ	ソフト麺 あぶら　さとう こむぎこ　バター オレンジゼリー	にんにく　しょうが　たまねぎ トマト　レモン　だいこん　きゅうり こまつな　みかん　バナナ	653kcal 24.8g 16.0g 1.7g
									全17回

※白衣・帽子・袋はクラスで順番に使います。なくしたり、やぶけたりしないように気をつけましょう。
※当番はマスクをして身支度を整えます。ご家庭でご用意下さい。

都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。

11月は、図書給食があります。楽しみにしてくださいね。

「いかりのギョーザ」「せかい　いち　おいしい　スープ」

「おおきな　おおきな　おいも」「こまったさんのグラタン」

「こまったさんのコロッケ」「トーストン」「オムレツ屋へようこそ！」

「１１ぴきのねことあほうどり」「こまったさんのスパゲティ」などなど！

たくさんの図書給食が登場します。



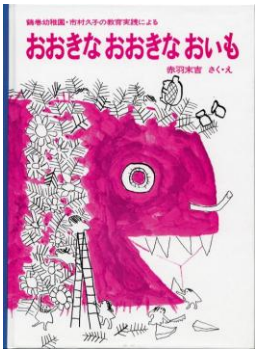


いかりのギョーザ　苅田　澄子 作　大島　妙子 絵　出版社名（校成出版社）



トーストン　新井洋行／作　アリス館





おおきな おおきな おいも　市村 久子 原案　赤羽 末吉 作・絵　福音館書店



新米クイズ当選クラス発表

9月30日（水）から10月7日（水）までの一週間で、新米に切り替わった日を当てるクイズを行いました。当選したクラスには、給食リクエストの権利をプレゼントする企画でした。当選したクラスと、リクエストしてくれた給食はこちらです！

1-5　2-1　2-3
2-4　3-3　4-2
4-3　職員室
おめでとう

フルーツポンチ　からあげ　サイダーフルーツポンチ　カレーライス
ココア揚げパン　カツカレー　揚げパン（ココア・きなこ）　ほうとううどん
マフィン（季節もの）