



令和7年度 11月 予定献立表



船橋市立行田中学校
○牛乳は毎日つきます

選択	日付	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	テーマ	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
	3(月)	文化の日										
	4 (火)	麦ご飯 ししゃもの青のり揚げ 肉じゃが 塩昆布和え 船橋産梨のゼリー	846	31.7	21.2	2.1	地産地消	食パン 手作りりんごジャム 豆腐のカレーグラタン ひじきサラダ マカロニスープ	784	36.1	32.6	3.0
	5 (水)	麦ご飯 船橋三番瀬の味付け海苔 鶏肉のから揚げ じゃこ和え かきたま汁 柿(かき) *船橋産食材を食べて知る日	812	35.6	32.3	2.2	さんばんぜ 三番瀬の 海苔	船橋三番瀬海苔の担々麺 中華和え さつまいも蒸しパン *船橋産食材を食べて知る日	818	34.2	28.5	3.3
	6 (木)	ガーリックライス 白身魚フライ チーズサラダ 3種きのこのスープ カップヨーグルト	813	33.7	26.7	2.3	100回目 の給食!!	ココアトースト いり卵サラダ チリコンカン バナナ *船橋産食材を食べて知る日	796	31.0	33.5	2.6
	7 (金)	もち玄米入りご飯 切干大根の和風ハンバーグ 茎わかめの和え物 じゃがいもの味噌汁 シュガービーンズ 【かみかみ献立】	762	30.6	25.9	2.2	11月8日は いい歯の 日	ブランコッペパン 魚のごま揚げ もやしナムル キムチチゲスープ オレンジ 【かみかみ献立】	768	35.9	37.9	3.0
	10 (月)	ご飯 鯖(さば)の味噌煮 ごま酢和え 沢煮椀 りんご *船橋産食材を食べて知る日	779	29.1	34.7	2.2	千葉県産 ふさがね	ぶどうパン 米粉のフライドチキン 海藻サラダ ミネストローネ オレンジ *船橋産食材を食べて知る日	833	34.2	34.1	2.8
	11 (火)	ご飯(船橋産コシヒカリ) 鶏肉と大豆の甘辛揚げ ツナ和え 具だくさん味噌汁 柿(かき) *船橋産食材を食べて知る日	854	34.1	31.8	2.2	船橋産 コシヒカリ	パンプキンパン イカのガーリック焼き 生揚げと野菜のキムチ炒め きゅうりナムル ミニご飯(船橋産コシヒカリ) *船橋産食材を食べて知る日	765	37.6	32.8	3.2
	12 (水)	ご飯(船橋産粒すけ) 豆腐のふんわり揚げ 磯香和え 豚汁 みかん *船橋産食材を食べて知る日	779	29.2	31.0	2.2	船橋産 粒すけ	ミルクロール サケのチーズムニエル キャベツサラダ オニオンスープ ミニご飯(船橋産粒すけ) *船橋産食材を食べて知る日	782	34.2	34.8	2.7
	13 (木)	ご飯(船橋産〇〇) 豚肉のしょうが炒め いり卵和え 生揚げの味噌汁 りんご *船橋産食材を食べて知る日	791	34.7	32.5	2.2	船橋産の お米	はちみつパン レバーとポテのケチャップ和え ごまドレッシングサラダ キャベツのスープ ミニご飯(船橋産〇〇) *船橋産食材を食べて知る日	820	31.9	29.1	2.6
	14 (金)	エビと卵のチャーハン 茎わかめの中華和え 白菜のスープ 大学いも *船橋産食材を食べて知る日	782	26.4	27.6	2.2	合唱祭 応援♪	ミートソースのチーズドッグ レモン風味サラダ ABCスープ ファイト!!ココアプリン 【ドレミファソラド献立】	783	33.9	33.0	3.0
	17(月)	合唱祭のため、給食はありません。										
	18 (火)	ご飯 鮭(さけ)の味噌漬け焼き ごま和え 船橋産大根と豚肉の煮物 りんご *船橋産食材を食べて知る日	763	34.9	29.6	1.8	船橋産 大根	黒糖コッペパン 船橋産大根と生揚げの麻婆炒め ほうれん草と卵の中華和え さつまいもスティック *船橋産食材を食べて知る日	854	36.5	33.6	2.9
	19(水)	千教研船橋支会のため午前日課です。給食はありません。										
	20 (木)	キャロットライスのエビクリームソースがけ ひじきサラダ フルーツポンチ *船橋産食材を食べて知る日	831	30.2	24.9	2.0	11月23日は 勤労感謝の 日	きなこ揚げパン ポテのチーズ焼き 小松菜サラダ 卵とコーンの中華スープ *船橋産食材を食べて知る日	770	29.7	36.5	2.9
	21 (金)	ご飯 牛肉とごぼうの甘辛炒め 小松菜のおひたし けんちん汁 みかん *船橋産食材を食べて知る日	757	29.1	28.5	2.1	11月24日は 和食の 日	卵とじうどん 鰹(かつお)の竜田揚げ 酢味噌和え 黒糖栗蒸しパン *船橋産食材を食べて知る日	764	38.0	27.3	2.9
	24(月)	振替休日										
	25 (火)	ご飯 具だくさん卵焼き 焼肉サラダ キャベツと豆腐の味噌汁 りんご *船橋産食材を食べて知る日	749	31.3	30.2	2.3	テスト 応援□	さつまいもパン ワカサギフライ ポテトチップスサラダ チキンと大豆のトマト煮 *船橋産食材を食べて知る日	836	33.9	30.5	2.8
	26(水)	1、2年生後期中間テストのため午前日課です。給食はありません。										
	27 (木)	麦ご飯 白色の麻婆豆腐 卵とキクラゲの中華和え スイートポテトパンプキン *船橋産食材を食べて知る日	811	32.7	26.5	2.1	色 白VS グリーン	ナン グリーンキーマカレー スパゲッティサラダ フライドポテト オレンジ *船橋産食材を食べて知る日	784	36.2	34.0	1.9
	28 (金)	ご飯 船橋漁港のスズキのおろしソースがけ 納豆和え さつま汁 みかん *船橋産食材を食べて知る日	781	35.0	24.0	2.1	千産千消 デー	スイートポテトースト コーンサラダ あさりのチャウダー バナナ *船橋産食材を食べて知る日	778	27.0	31.5	3.1

*都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご承知ください。

*中学校給食予約システムから予約を行ってください。

*11月分の申込み期間は、7月16日(水)12:00～ 9月2日(火)です。

*全日申し込んだ場合の給食費は、4950円(330円×15回)です。

*給食予約システムの「栄養士から」欄に、献立や料理について詳しい説明をのせています。献立選択の参考にしてください。

地産地消とは…？

地域で生産された食べ物を、その地域で消費すること。
千葉県では、「地」を千葉県の「千」に置き換えて「千産
千消」という言葉が使われています。



お米Week!!



11日(火)、12日(水)、13日(木)は、船橋市で生産され
たお米を特別に食べることができます。お楽しみに！