



11月よていこんだてひょう



| 日/曜 | 主食 | 牛乳 | 副食・デザート | 主な材料とはたらき | | | 熱量 たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 備考 |
|---------|----------------------------|----|---|---|--|--|----------------------------|---|
| | | | | 血や肉となる(赤) | 体の調子を整える(緑) | カや熱となる(黄) | | |
| 1 水 | ごはん | | さばのかんこくふうやき ○ピーンいため くきわかめのちゅうかスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さば | たけのこ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ キャベツ にら しょうが にんにく | こめ ビーフン あぶら ごまあぶら さとう | 631 23.4 23.1 3.0 | 鶴枝小、西小6年生中止 茂原小1年生中止 東郷小4年生中止 萩原小5年生中止 |
| 2 木 | スパゲティ ナポリタン | | ほうれんそうオムレツ ○さつまいもサラダ とうにゅうとココアのムース | ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とうにゅう ハム たまご | にんじん たまねぎ ピーマン にんにく セロリ パセリ きゅうり ほうれんそう | スパゲティ オリーブオイル あぶら さつまいも マヨネーズ ドレッシング さとう ムース | 628 21.7 25.1 2.6 | 鶴枝小6年生中止 萩原小5年生中止 五郷小4年生中止 豊岡小1・2年生中止 |
| 6 月 | ごはん | | あじいそペフライ ○きりぼしだいこんのふくめに こんさいのみそしる | ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ あじ あおさのり | にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう れんこん ねぎ こまつな さやいんげん | こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ | 626 24.8 18.8 1.9 | がつ か 11月8日は は ひ いい歯の日 |
| 7 火 | ポークカレーライス (むぎごはん) | | ポークカレー ○ブロックサラダ ピーチゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク ハム | にんじん にんにく しょうが セロリ たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー コーン | こめ むぎ カレールウ あぶら じゃがいも ドレッシング ゼリー | 724 24.1 20.9 2.6 | |
| 8 水 | コッペパン (いちごミックスジャム) | | パリツオーネ ぶどうグミ ○ハムとだいこんのイタリアンサラダ ふゆやさいのスープスパゲティ | ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく | だいこん にんじん きゅうり キャベツ かぶ マッシュルーム にんにく パセリ たまねぎ | パン ジャム あぶら ドレッシング スパゲティ オリーブオイル グミ こむぎこ | 693 24.3 25.0 3.4 | 萩原小3年生中止 二宮小1・2年生中止 |
| 9 木 | ごはん | | さばのおかか ○マカロニサラダ とんじり | ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ さば かつおぶし | きゅうり にんじん コーン ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく ねぎ | こめ さといも マヨネーズ マカロニ ドレッシング さとう | 731 27.0 26.7 2.3 | 豊岡小6年生中止 東部小2年生中止 中の島小3年生中止 |
| 10 金 | ごはん | | ささみのマスタードやき ○さつまいものちくぜんに あおさのすまじる | ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ あおさのり かまぼこ | パセリ ごぼう しょうが にんじん れんこんこんにやく ほししいたけ さやいんげん たけのこ えのき | こめ さつまいも さとう あぶら マヨネーズ | 599 27.1 13.3 2.6 | 本納小5年生中止 東郷小6年生中止 西小4年生中止 |
| 13 月 | ごはん | | ちくさやき ○いそかあえ なまあげのそぼろに | ぎゅうにゅう たまご チーズ かつおぶし のり あつあげ ぶたにく とりにく かまぼこ | ほうれんそう キャベツこんにやく にんじん しょうが たけのこ ほししいたけ グリンピース | こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら | 666 24.8 23.8 1.7 | 鶴枝小、五郷小、萩原小、 東郷小中止 豊田小3年生中止 |
| 14 火 | わかめごはん | | とりにくのねぎしおやき ○じゃがいもとひじきのもの いものこじる | ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく あぶらあげ あつあげ ひじき さつまあげ | しょうが にんにく ねぎ えだまめ にんじん ごぼう だいこんこんにやく ほししいたけ こまつな ねぎ | こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも さといも | 614 26.6 14.4 3.0 | |
| 15 水 | ごはん | | いわしのさんがフライ ○ごぼうのゴマネーズサラダ はくさいとはるさめのみそスープ | ぎゅうにゅう いわし たら ハム ぶたにく みそ | ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ コーン はくさい こまつな ねぎ | こめ あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら はるさめ パンこ | 688 22.3 24.4 2.5 | 萩原小6年生中止 西小5年生中止 |
| 16 木 | ピピンバ (むぎごはん) | | あじつけにく・ナムル ○かいそうスープ ひとくちみかんゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると わかめ くきわかめ こんぶ | たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん きゅうり ほししいたけ こまつな | こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう あぶら ゼリー | 620 28.3 17.4 2.5 | 五郷小1・2年生中止 |
| 17 金 | ミニきなこあげパン | | にじやが ★やきにくサラダ もものタルト | ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく | にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほししいたけ キャベツ きゅうり しょうが | パン あぶら さとう ごま ごまあぶら タルト じゃがいも | 637 24.2 27.1 2.0 | ☆西小リクエスト献立☆ |
| 20 月 | ごはん | | ハンバーグおろしソース ○カレーきんぴら かぶのスープ | ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく ベーコン とりにく | だいこん ごぼう にんじん えだまめ かぶ はくさい たまねぎ こんにやく | こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ じゃがいも | 696 27.8 20.7 2.7 | 茂原小、中の島小中止 |
| 21 火 | セルフキムチごはん (ごはん) | | キムチごはんのぐ ○たこてん フィッシュビーンズ はるさめわかふうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とりにく かまぼこ わかめ たら たこ いわし だいず | にんじん たまねぎ しょうが はくさい(キムチ) きゅうり もやし キャベツ | こめ ごま ごまあぶら あぶら はるさめ さとう | 604 28.3 14.9 2.7 | 豊岡小、茂原小、鶴枝小 4年生中止 |
| 22 水 | ごはん | | とうふステーキのそぼろあんかけ ○ブロッコリーとキャベツのおかかあえ おでん | ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし ちくわ ウインナー あげボール こんぶ がんもどき | ブロッコリー キャベツ にんじん しょうが だいこんこんにやく | こめ あぶら さとう でんぷん ごま | 616 26.0 19.7 2.4 | 五郷小6年生中止 二宮小5年生中止 |
| 24 金 | ごはん (あじつけのり) | | いわしのかばやきふう ○ひじきのもの ちばっこみそしる おこめのムース(みかん) | ぎゅうにゅう いわし ひじき あぶらあげ のり ぶたにく みそ | しょうが にんじん だいこん れんこん こまつな | こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも ムース でんぷん | 719 28.0 24.3 2.9 | 東郷小5年生中止 豊岡小3年生中止 中の島小4年生中止 |
| 27 月 | セルフみそそぼろどん (ごはん) | | みそそぼろどんのぐ ○もやしのごまざあえ じゃがもちじる りんごゼリー | ぎゅうにゅう ツナ とりにく だいず あぶらあげ みそ | しょうが にんじん たまねぎ しらたき もやし ほうれんそう ねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな | こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがもち ゼリー | 671 23.5 18.6 2.3 | 二宮小中止 |
| 28 火 | こんさいカレーライス (むぎごはん) | | こんさいカレー ○はなかつおのサラダ とうにゅうプリン | ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク ハム かつおぶし | にんじん れんこん ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ | こめ むぎ さつまいも カレールウ あぶら さとう プリン | 775 22.6 23.6 2.3 | 豊田小6年生中止 |
| 29 水 | セルフフィッシュバーガー (せわりコッペパン) | | しろみざかなのフライ ★はなやさいとツナのサラダ ラビオリトマトスープ | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ベーコン ホキ | ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ キャベツ にんにく トマト にんじん | パン あぶら マヨネーズ オリーブオイル さとう こむぎこ パンこ | 636 26.0 25.7 3.4 | 東部小3年生中止 本納小6年生中止 |
| 30 木 | ごはん | | はるまき ○もやしのナムル マーボーだいこん | ぎゅうにゅう ハム ぶたにく みそ だいず | ほうれんそう もやし きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ | こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ | 738 27.8 22.5 2.7 | |

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★ミルクはコーヒー味が出ます。(ミルクに乳・卵は含まれません。)

★ミルクはココア味が出ます。(ミルクに乳・卵は含まれません。)

| | | | | |
|-------------|-----------|----------|----------|-------------|
| 小学生8~9歳の基準値 | 熱量650Kcal | 蛋白質27.6g | 脂質20~30% | 食塩相当量2.0g未満 |
| 今月の平均 | 熱量666Kcal | 蛋白質25.2g | 脂質29.7% | 食塩相当量2.6g |

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

- 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・千葉県、北海道、岩手県、青森県、新潟県、宮崎県 豚肉・・・千葉県
- にんじん・・・千葉県、北海道 だいこん・・・千葉県、北海道 ねぎ・・・千葉県、茨城県、青森県、秋田県
- キャベツ・・・千葉県、群馬県、愛知県 きゅうり・・・千葉県、茨城県、栃木県、埼玉県、群馬県、宮崎県 小松菜・・・茨城県、埼玉県、千葉県、東京都、群馬県
- たまねぎ・・・北海道 ピーマン・・・茨城県 じゃがいも・・・北海道 ほうれん草・・・群馬県、茨城県 もやし・・・栃木県、群馬県

給食の写真を見ることができます！

右記のQRコードから給食の写真が読み込めます！
毎日お子さんが食べている献立の写真を見ることができますので、ぜひこの機会にご覧ください！



過去に提供した給食も
ご覧いただけます！

