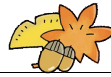




11月よていこんだてひょう



日 / 曜	主 食	牛 乳	副 食・デ ザ ー ト	主 な 材 料 と は た ら き			熱量 蛋白質 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)	力や熱となる(黄)		
4 火	ごはん		さんまのしょうがに ○ごまドレサラダ なまあげのそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ぶたにく だいず さんま	キャベツ ほうれんそう にんじん しょうが たけのこ ほししいたけ グリーンピース	こめ さとう ごまあぶら ラー油 ごま でんぶん あぶら	603 29.7 23.4 1.6	11月8日は、いい歯の日♪ 毎日の給食をよく噛んで食べましょう！
5 水	ナポリタンスパゲッティ		かぼちゃグラタン ★はなやさいとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ツナ おから	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン ブロッコリー カリフラワー コーン かぼちゃ トマト	スパゲッティ オリーブオイル マヨネーズ じゃがいも ドレッシング	576 19.1 26.5 1.8	東郷小6年生中止
6 木	ポークカレーライス (ごはん)		ポークカレー ○ひじきとツナのサラダ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しらはなまめ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ りんご きゅうり コーン もやし	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごま ドレッシング ゼリー	598 21.0 17.9 2.2	東部小6年生、 豊岡小6年生、東郷小6年生中止
7 金	ごはん		ささみのレモンあげ ○ほうれんそうのごまあえ こんさいのみそしる ぶどうグミ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	レモン ほうれんそう もやし にんじん ごぼう れんこん だいこん ねぎ こまつな	こめ でんぶん さとう ごま あぶら グミ	592 31.4 15.9 2.2	東部小6年生、豊岡小6年生、 西小1.2年生中止
10 月	ごはん		あおじそいりつくね ○ブロッコリーのバスタ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あぶらあげ みそ ひじき	ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ こまつな あおじそ	こめ スパゲッティ こむぎこ とうにゅうバター マヨネーズ じゃがいも あぶら パンこ	593 24.8 20.7 1.9	五郷小、鶴枝小全校中止
11 火	ごはん		うましおねぎまんじゅう ○ビビンパふうため サムゲタンふうスープ ヨーグルトトレーズン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし ほうれんそう ねぎ だいこん ほししいたけ しょうが キャベツ	こめ あぶら さとう ごまあぶら むぎ こむぎこ ヨーグルトトレーズン	562 22.4 18.7 1.8	本納小1.2年生中止
12 水	ごはん		ようふうトマトそぼろ ○ウインナーいりやさしいため しらたまフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ トマト にんにく にんじん もやし キャベツ ビーマン みかん もも パインアップル	こめ さとう あぶら ゼリー しらたま	605 20.9 18.9 1.3	茂原小4年生中止
13 木	ごはん		あかうおのさいきょうやき ○だいずのごもくいそに とりにくとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あかうお ひじき だいず さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん はくさい だいこん こまつな ねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう	564 31.5 14.0 2.3	二宮小6年生、東部小3年生、 東郷小4年生、萩原小5年生中止
14 金	ミニきなことあげパン		チキンガーリックサラダ ○きのこのクリームスー カスタードふうクレープ	ぎゅうにゅう きなこと とりにく ベーコン しらはなまめ とうにゅう なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム たまねぎ パセリ	パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも クレープ シチュールウ とうにゅうバター	572 27.4 29.3 1.7	二宮小6年生、中の島小4年生、 萩原小5年生中止
17 月	ちゅうかどん (むぎごはん)		ポークしゅうまい ○ちゅうかどんのぐ ブロッコリーのちゅうかサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく いか えび ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし チンゲンサイ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん こむぎこ	583 27.5 17.3 2.1	茂原小全校中止
18 火	ごはん		とりにくのカルビやき ○ツナのわふうサラダ みそキムチスー みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく かまぼこ みそ	しょうが にんにく ねぎ はくさい こまつな キャベツ もやし にんじん コーン はくさい(キムチ)	こめ さとう あぶら ごま ゼリー	625 26.7 22.3 2.6	五郷5年生、豊田小4年生中止
19 水	コッペパン		ポテトベーコンオムレツ ○ほうれんそうソー ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず たまご チーズ	にんじん もやし コーン ほうれんそう にんにく セロリ たまねぎ トマト	パン とうにゅうバター あぶら じゃがいも さとう	633 28.1 25.7 2.7	本納小5年生中止
20 木	ごはん		いわしあげだまフライ ○なまあげとぶたにくのいために かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とうふ たまご いわし	しょうが にんじん ビーマン ほししいたけ キャベツ たまねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ パンこ	608 27.0 22.4 1.9	東郷小5年生
21 金	ごはん		さばのごまだれやき ○ブロッコリーのおかかあえ いなかじる まつちやゼリー	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ さば	ブロッコリー キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな にんにく	こめ ごま あぶら さといも さとう ゼリー	600 28.4 20.9 2.8	中の島小5年生、二宮小5年生、 東部小2年生、豊岡小4年生中止
25 火	ソースやきそば 茂原小リクエスト献立		からあげ ★はるさめサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	ちゅうかめん あぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら ごま タルト	655 25.5 28.7 2.7	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
26 水	ごはん		ハンバーグオニオンソース ○だいこんマヨサラダ ラビオリスー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり コーン キャベツ パセリ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん マヨネーズ ドレッシング あぶら こむぎこ パンこ	620 23.0 23.4 2.1	東部小1年生、二宮小4年生中止
27 木	ガバオライス (ごはん)		ガバオライスのぐ ○ささみとブロッコリーのごまサラダ はくさいとにくだんごのスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にら あかビーマン きビーマン ブロッコリー コーン にんじん はくさい ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま ドレッシング はるさめ でんぶん パンこ	601 29.1 24.2 2.4	豊田小5年生中止
28 金	ごはん ◆地産地消献立◆		マヒマヒフライ ○ひじきサラダ ちばっこみそしる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ マヒマヒ(しいら)	えだまめ にんじん キャベツ こまつな コーン だいこん	こめ あぶら さとう ドレッシング さつまいも パンこ ゼリー	604 27.0 16.4 2.1	

※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。

★5日のミルメークはココア味が出ます。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

☆25日のミルメークはバナナ味が出ます。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

※果物のアレルゲンについて、献立名から判断の難しいデザートは、欄外に表記します。その他の食材、調味料は調理室手配表や商品規格書をご確認ください。

●17日 ヨーグルトはりんごが使われています。

◇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、今月使用するお主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、鹿児島県、宮崎県、徳島県、新潟県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・青森県、北海道 だいこん・・・千葉県、北海道、青森県 ねぎ・・・千葉県、秋田県、茨城県
キャベツ・・・千葉県、群馬県、茨城県 きゅうり・・・千葉県、群馬県 小松菜・・・茨城県、千葉県 たまねぎ・・・北海道
じゃがいも・・・北海道 ほうれん草・・・千葉県、埼玉県、茨城県 れんこん・・・千葉県、茨城県 さつまいも・・・千葉県



左記QRコードで
毎月の献立表を
ご確認くださいませ



毎日の給食の
写真はこちら
から(*^_^*)

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様な新鮮な食材と 素材の味わいを活用	②バランスがよく、 健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

11/24は和食の日です。

和食はユネスコ無形文化遺産に登録されています。

★ちばの恵みで まんてん笑顔★

11月は、千葉県内で旬の食材が豊富に出回ることから、11月を食育月間とし、さまざまな食に関する取り組みが行われています。

