



11月献立表



《11月の給食目標》残菜を減らそう

11月定期集金引き落とし日です。円滑な集金業務にご協力よろしくお願いします。

牛乳	献立名	主 材						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	一口メモ
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11月定期集金引き落とし日です。円滑な集金業務にご協力よろしくお願いします。										
6 (月)	まんまるダイスみそづくり ご飯 厚揚げのねぎみそ焼き 梅和え 豚汁	豆腐 鶏ささみ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根	米 麦 こんにゃく 里芋	菜種油 ごま油 いりごま	706 28.2	43.0 3.0	肌寒い日が多くなってきました。1日3食をしっかりと、寒さに負けない体力をつけましょう。 ・16日 11月16日は佐倉市教育の日です。「城下町佐倉・江戸ぐるめ献立」として、城下町佐倉をイメージした最中の皮に、佐倉市産のさつまいもを使ったあんをセルフで入れる「佐倉城最中」を作ります。また、当時、江戸っ子の好物といわれた「江戸三白(さんぱく)：白米・大豆」をふんだんに使ったメニューにしました。江戸時代から続く、食の歴史や文化を味わいましょう。
7 (火)	彼女のこんだて帖 麻婆豆腐丼 バンサンスーパー フルーツサワーポンチ	豚もも 豆腐	牛乳 のり	人参 にら	きゅうり ねぎ キャベツ パイン	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油	740 28.0	16.6 2.4	
8 (水)	Ghost Tempura ほうとう みかんヨーグルト あじとさつまいもの天ぷら	油揚げ 鶏もも あじ	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ 小松菜	ねぎ ごぼう 大根 みかん	米 麦 砂糖 さつま芋	菜種油 ごま油	780 40.1	29.1 3.2	
9 (木)	まんまるダイスみそづくり ガーリックライス みそグラタン ミネストローネ	ベーコン 豆腐 鶏もも	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	米 麦 じゃが芋 米粉	菜種油 かぶ油	745 27.4	26.4 3.5	
10 (金)	ご飯 鶏肉の七味焼き チーズ2個 ツナともやしのサラダ 白菜の味噌汁	鶏もも ツナ 油揚げ	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	もやし コーン 白菜 にんにく	米 砂糖	菜種油 ごま油	747 31.1	26.9 2.6	
13 (月)	セルフおにぎり さけのみみじ焼き チーズ入りおひたし 鶏肉と大豆の煮込み アセロラゼリー	さけ 大豆 鶏もも	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜 いんげん	白菜 だけのこ ごぼう しいたけ	米 麦 砂糖 こんにゃく	菜種油 ごま油 マヨネーズ	853 39.3	26.6 2.9	
14 (火)	ロールトースト(2本) ポテトサラダ コンソメスープ さつまいもと栗のタルト	ハム ウインナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃが芋 砂糖 タルト	菜種油 マヨネーズ	792 29.4	32.9 3.3	
15 (水)	ポークカレー フルーツヨーグルト ブロッコリーとツナのサラダ	ベーコン 豚もも ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン もも	米 麦 じゃが芋	菜種油	862 31.7	24.2 2.2	
16 (木)	～城下町佐倉・江戸ぐるめ～ 麦ご飯 いわしの蒲焼き 白和え 大根の味噌汁 佐倉城最中	いわし 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草	大根 キャベツ ねぎ しょうが	米 麦 さつま芋 砂糖	菜種油 ねりごま すりごま バター	850 35.5	29.6 2.4	
17 (金)	ハヤシライス コーンいっぱいサラダ お麩ラスク	牛もも	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 砂糖 麩	菜種油 バター	880 29.3	32.7 2.3	
20 (月)	ご飯 チキンのジェノバ風グリル ひじきのマリネ ポトフ	鶏もも ハム ウインナー	牛乳 ひじき	人参 小松菜	きゅうり かぶ 玉ねぎ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	792 30.4	29.6 2.3	
21 (火)	ご飯 花しゅうまい りんごのサラダ 青梗菜のスープ 栗のムース	鶏もも 豆腐 玉子	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ だけのこ りんご	米 餃子の皮 砂糖 ムース	菜種油 ごま油	806 27.8	28.5 2.3	
22 (水)	麦ご飯 さばの竜田揚げ 竹輪のごま和え 秋野菜の煮物	さば ちくわ	牛乳	小松菜 いんげん	もやし きゅうり しいたけ しめじ	米 麦 里芋 砂糖	菜種油 ごま油 すりごま	864 39.0	32.9 1.6	
24 (金)	ご飯 いわしのさんが焼き 小松菜サラダ 豆腐の味噌汁 お米のムース(みかん)	いわし 豆腐 卵	牛乳 わかめ	小松菜	ねぎ キャベツ エリンギ コーン	米 澱粉 砂糖 ムース	菜種油	841 34.5	30.5 2.8	
27 (月)	麦ご飯 さけのチャンチャン焼き 青菜ソテー ひじきの五目煮 ハチミツレモンゼリー	さけ ハム ちくわ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン しょうが	米 麦 砂糖 ゼリー	菜種油	778 31.6	19.1 2.2	
28 (火)	シナモン揚げパン 白菜のクリーム煮 ジャコサラダ ヨーグルト	鶏もも じゃこ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	白菜 キャベツ 玉ねぎ コーン	パン 米粉	菜種油 ごま油 いりごま	763 32.4	28.8 2.2	
29 (水)	ご飯 手作りさつま揚げ おおかサラダ 切り干し大根の煮物 麦芽ゼリー	たら あじ 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	ごぼう ねぎ キャベツ 切り干し	米 澱粉 砂糖 ゼリー	菜種油 ごま油 すりごま	779 34.8	19.7 2.9	
30 (木)	きのこカレー ハムサラダ コーヒーゼリー	ベーコン 豚もも	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ えのき しめじ キャベツ	米 麦 じゃが芋 ゼリー	菜種油	804 24.2	24.8 2.1	

肌寒い日が多くなってきました。1日3食をしっかりと、寒さに負けない体力をつけましょう。

・16日
11月16日は佐倉市教育の日です。「城下町佐倉・江戸ぐるめ献立」として、城下町佐倉をイメージした最中の皮に、佐倉市産のさつまいもを使ったあんをセルフで入れる「佐倉城最中」を作ります。また、当時、江戸っ子の好物といわれた「江戸三白(さんぱく)：白米・大豆」をふんだんに使ったメニューにしました。江戸時代から続く、食の歴史や文化を味わいましょう。

今月の地場産物

《佐倉産》
・米・米粉
・きゅうり
・人参・葉ねぎ
・さつま芋・白菜
・長ねぎ・トマト
・れんこん

《八街産》
・小松菜・里芋
・じゃが芋

お知らせ

・1(木)
・2日(金)

定期テストのため給食がありません。



給食レシピで朝ベジ♪

白菜のクリーム煮

＜作り方＞

- ①白菜3cm、人参はいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ②ベーコンは短冊、ブロッコリーは小房にわけ硬めに茹でしておく。
- ③バターでベーコン、玉ねぎ、人参を炒め、小麦粉を振り入れ炒める。
- ④水300ccと牛乳を入れ煮る。一煮立ちしたら白菜を入れ煮る。
- ⑤とろみがついたら、塩こしょう、コンソメを入れ味を調え、ブロッコリーを加える。

＜材料4人分＞

- ベーコン 40g
- 人参 80g
- 白菜 160g
- 玉ねぎ 120g
- ブロッコリー 40g
- バター 16g
- 小麦粉 16g
- 牛乳 120g
- コンソメ 2g
- 塩 2.5g
- こしょう 少々



※材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

クリームシチューのもとを使用するととってもお手軽かな。

