



<11月の給食目標> 残菜を減らそう

献立名	献立名	主 食						エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	一口メモ
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
1 (金)	五目チャーハン 焼き餃子2個 パンサンスー フル	豚もも ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ ねぎ コーン	米 麦 ブルーベリー 糖	菜種油 ごま油	788 27.9	22.0 2.1	肌寒い日が多く なってきました。1日 3食をしっかりとり、 寒さに負けない体 力をつけましょう。
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。										
5 (火)	有機米ご飯 豚肉のしょうが焼き 塩昆布和え 肉団子のトマトスープ	豚もも 鶏もも ツナ 大豆	牛乳 昆布	人参 にら パセリ	ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが	有機米 砂糖	菜種油 ごま油 いりごま	852 38.5	32.1 2.9	・10/27～11/9 読書週間です。読 書週間にちなみ「お 話給食」を実施しま す。 ・実際に本の中で 登場したメニューを 給食の献立で再現 しました。
6 (水)	人参ご飯 さばの竜田揚げ 味噌和え ひじきの五目煮	油揚げ 鶏もも さば	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ	有機米 麦 砂糖 こんにゃく	菜種油 ごま油	773 36.9	29.9 2.4	・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 芋を使ったあんをセ ルフで入れた「佐倉 城最中」を作ります。 また、当時、江戸っ 子の大好物といわれ た「江戸三白(さんぱく)」、白米・大 根・豆腐をふんだん 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 (木)	ライオンのおやつ ガーリックライス 鶏のオレンジソース煮 コンソメスープ アップルパイ	鶏手羽元 ベーコン 大豆	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム	有機米 パイ生地 りんごジャム 砂糖	菜種油 オリーブ油	845 35.4	26.0 3.2	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
8 (金)	有機米ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーとツナのサラダ 沢煮焼 チーズ2個	鶏もも 玉子 ツナ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 小松菜	キャベツ コーン 大根 ねぎ	有機米 じゃが芋 澱粉	菜種油	954 42.1	39.1 2.9	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
11 (月)	ご飯 さばのごま味噌焼き ベーコンと小松菜の炒め物 生揚げとこんにゃくの煮物	さば ベーコン 鶏もも 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが	米 麦 砂糖 こんにゃく	菜種油 いりごま ごま油	844 38.1	31.6 2.3	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
12 (火)	ツナマヨコーンパン キャロットサラダ ぶどうゼリー 米粉のパンフキンポタージュ	ツナ ささみ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ セロリ きゅうり しょうが	パン 米粉 砂糖 ゼリー	菜種油 マヨネーズ	876 31.2	34.9 3.4	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
13 (水)	ポークカレー ジャコサラダ フルーツヨーグルト	豚もも じゃこ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 桃 パイン	米 麦 砂糖	菜種油	868 29.6	21.5 2.0	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
14 (木)	朝ごはん いわしのごまフライ 朝ベジポパイサラダ なめこ汁	いわし 豆腐 ツナ	牛乳 ひじき わかめ	人参 ほうれん草	ねぎ 切干大根 にんにく なめこ	米 麦 小麦粉 砂糖	菜種油 いりごま	820 36.8	32.1 2.6	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
15 (金)	～ 城下町佐倉・江戸ぐるめ ～ ご飯 生揚げの田楽 磯和え 豚汁 佐倉城もなか	生揚げ 鶏むね 豚もも	牛乳 のり	人参 小松菜	えのき ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 さつまいも 最中皮	菜種油 ごま油 バター	906 35.5	30.2 2.6	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
18 (月)	わかめご飯 さけの紅葉焼き 切り干し大根のサラダ じゃがいもの旨煮	さけ ハム 鶏むね	牛乳 わかめ	人参 いんげん	キャベツ 切干大根 きゅうり だけのこ	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 マヨネーズ いりごま	865 37.4	27.3 3.2	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
19 (火)	あんかけかた焼きそば もちごめ蒸し アセロゼリー	豚もも 卵 豆腐	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	たけのこ キャベツ 玉ねぎ しいたけ	チャーメン もち米 砂糖 ゼリー	菜種油 ごま油	747 26.2	33.4 2.1	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
20 (水)	～ 兵庫県の郷土料理 ～ たこめし いなだの照り焼き 白菜のおひたし 粕汁	たこ いなだ 鶏もも	牛乳	小松菜 人参 いんげん	白菜 玉ねぎ ごぼう 大根	米 麦 さつまいも こんにゃく	菜種油	776 37.6	23.4 3.4	今月の地場産物 《佐倉産》 ・米・米粉 ・きゅうり ・人参 ・さつま芋・白菜 ・ねぎ ・れんこん
21 (木)	麦ご飯 フライドチキン グリーンサラダ ABCスープ いちごとみかんの2色ゼリー	鶏もも 卵 ベーコン ハム	牛乳	小松菜 ブロッコリー 人参	きゅうり キャベツ セロリ コーン	米 麦 マカロニ ゼリー	菜種油	860 35.7	30.4 1.8	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
22 (金)	ご飯 いわしのさんが焼き 小松菜とえのきのごま和え すまし汁 お米のムース	いわし 鶏もも 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	ねぎ えのき しめじ コーン	米 澱粉 砂糖 ムース	菜種油 すりごま いりごま	845 34.1	29.1 2.7	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
25 (月)	麦ご飯 白身魚のハーブ焼き ひじきのマリネ チリコンカンスープ	ほき 大豆 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり にんにく マッシュルーム	米 麦 パン粉 ゼリー	菜種油 オリーブ油	760 38.6	22.3 2.8	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
26 (火)	カレー焼きパン スパゲティサラダ ガルビュール プリン	豚もも ツナ ウィンナー 白いんげん豆	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	パン パン粉 スパゲティ プリン	菜種油 いりごま	824 34.4	27.0 3.3	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
27 (水)	ブルコギ風野菜丼 野菜チップス ミルクゼリー (ストロベリーソース)	牛もも	牛乳	人参 にら かぼちゃ	玉ねぎ しめじ もやし れんこん	米 麦 じゃが芋 さつまいも 砂糖	菜種油	844 35.9	26.7 1.9	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
28 (木)	麦ご飯 豚肉のみそだれ焼き れんこんとひじきのサラダ 白菜のみそ汁	豚もも	牛乳 ひじき	人参 枝豆	白菜 れんこん きゅうり ねぎ	米 麦 砂糖 ゼリー	菜種油 マヨネーズ	700 30.1	21.3 2.4	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
29 (金)	豚キムチ丼 揚げごぼうのごま和え かみかみグミ (膏りんご)	豚もも	牛乳	人参 にら	ごぼう キャベツ 玉ねぎ にんにく	米 麦 澱粉 グミ	菜種油 ごま油 いりごま すりごま	811 33.8	20.3 2.3	・20日 兵庫県の郷土料理 「たこ飯」 兵庫県のタコ類の 捕獲量は全国で2 位、マダコでは日本 一を誇っています。 「たこめし」は、漁 の後に下ごしらえの 手間がかからない炊 き込みご飯として作 られていたといわれ ています。
お知らせ								今月平均値	827 34.7	28.0 2.6
・7日(木)								基準値	830 33.2	23.1 2.5
校外学習のため、2年生給食なし。								※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。		

