

11月予定献立表



令和7年度															
			Ŕ	式 立	主な食材						栄養価				
	n==			Ī	血・肉・	骨をつくる		をととのえる	熱や力の	もととなる	エネルギー	脂質			
B	曜	主食	牛	主菜他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g			
			乳		肉 魚 卵	牛乳 乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類	油脂類	たんぱく質	食塩相当量			
					大豆製品	海藻類		くだもの	いも類 砂糖	脂肪の多い食品	g	g			
				しらす和え	鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草	しょうが 枝豆	米 麦	大豆油	812	26.2			
4	火	からっとご飯	*	豆腐のみそ汁	ちりめんじゃこ	わかめ	人参	キャベツ 長ねぎ	澱粉 砂糖	ごま バター					
				<u>スイ</u> ートポテト	豆腐 油揚げ	生クリーム			さつまいも	サラダ油	28.1	3.4			
		11月3	日は		鶏肉	牛乳	小松菜	しょうが もやし		栗	760	18.2			
5	水	6		ごま和え 大根のみそ汁	油揚げ	わかめ	人参	大根 長ねぎ	砂糖 はちみつ	ごま バター					
		栗ご飯	*	白玉きなこ餅	みそ きな粉				白玉		30.5	3.7			
				れんこんハンバーグ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ れんこん		サラダ油	895	31.8			
6	木	ご飯	*	ツナサラダ	豆腐		パセリ	キャベツ きゅうり		バター					
		11月8日は		コーンポタージュスープ	ツナ ベーコン			コーン	砂糖		33.0	2.6			
l _		いい歯の自		いかのかりん揚げ	いか	牛乳	人参	しょうが きゅうり		大豆油	808	23.5			
7	金	ご飯	*	くらげのサラダ	くらげみそ	¦生クリーム		もやし 大根 みかん		ごま					
		4=_1		さつま汁 杏仁豆腐	豚肉 豆腐			:	さつまいも	ごま油	33.6	2.8			
1		ポークカレー		切干大根のサラダ	豚肉	牛乳	人参	しょうが にんにく		サラダ油	791	23.7			
10	月	ライス	*	2	ツナ	チーズ	トムト	玉ねぎ きゅうり	じゃがいも	バター	05.0				
		17			 +++ /+/	<u> </u> 	<u> </u>	切干大根		ごま	25.3	1.9			
			<i>≣ † ,</i>	消デー」 千葉県産の食材			/	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Lu, i », i	: , — > ±	704				
اددا	111	— <u>"</u> &L		いわしのかば焼き	いわし	牛乳	小松菜	キャベツ 玉ねぎ		大豆油	781	23.5			
11	씻	ご飯	*	塩昆布和え 人参ゼリー	みそ	こんぶ	人参	長ねぎ	澱粉 砂糖	ごま	070	0.7			
-	1	(+t)(=1	<u> </u>	さつまいものみそ汁	 -かぼちゅ <i>の</i>	i 171. 7	 	があるのファ		ごま油	27.3	2.7			
- 1		- 【<i>本</i>りり ご セルフ	<u> </u>	<i>きたおいしいレシピ「豆と</i>							000	DE 4			
10	اباد	キャベツ		豆とかぼちゃのカレースープ		牛乳	かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ		大豆油	868	35.1			
12	小	メンチカツ	×	コーンサラダ	大豆	スキムミルク	人参	切干大根 きゅうり		オリーブオイル	22.0	20			
		サンド		なみとナ こがいのひ るかめ	豆腐 ウィンナー		12 751	コーン		サラダ油	33.2	2.9			
13	+	ご飯	_	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉	牛乳	ピーマン	長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	i -	サラダ油	801	26.4			
10		こ以	*	しゅうまい	鶏卵		人参	たけのこ しょうが			32.6	2.4			
-	Sea D	下町佐倉・江戸ぐる	- AN	野菜スープ 【11月16日は佐倉市	しゅうまい 教奈の口	<u>`</u> 	小松菜 ・江戸ぐる	にんにく いたけ め献立』を1		: '.≠ <i>オ </i>	32.0				
	MA.			<u> </u>	<u>教育のロー</u> 鮭	<u>』纵 トモリエミ</u> 中乳	1	<i> 大根</i> 大根		<u>ノみ タ !】</u> !ごま	748	18.3			
14	金	ご飯	•	みそけんちん汁	鶏肉	十乳 !のり	人参	八版 ごぼう		!こる !サラダ油	140	10.3			
' 4	गर	(佐倉ジョーくん 味付け海苔)		お城もなか	豆腐 みそ	0,000	八多 小松菜			バター	36.7	2.5			
				コーンフレークチキン	鶏肉	<u>.</u> 牛乳		きゅうり	米 マカロニ		776	26.6			
17	日	ご飯	*	プラグーファイフ 人参サラダ	ツナ	L ナーズ	l	 玉ねぎ	パン粉の砂糖	i	110	20.0			
' '	, ,			ABCスープ	ベーコン	, ^		エ1&G セロリー	コーンフレーク	1	28.2	2.8			
				ジュリエンヌスープ	豚肉	: !牛乳		ひよこ豆 玉ねぎ		サラダ油	795	24.3			
18	业	タコライス	*		ベーコン	チーズ	ピーマン	·	ワンタン	大豆油	100	2 1.0			
'				W. W.	,			セロリー キャベツ		1	28.9	2.2			
				餃子	豚肉	牛乳	人参	しょうが 玉ねぎ	米	サラダ油	774	21.1			
19	ъĸ	ご飯	*	ナムル	餃子	1 30	にら	白菜キムチ	じゃがいも	ごま油					
	.,	,,,		豚じゃがキムチ	ハム		小松菜	もやし	砂糖	ごま	29.8	3.8			
				キャベツサラダ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ セロリー コーン		オリーブオイル	784	29.5			
20	木	スパゲティ ミートソース	*		牛肉	チーズ		にんにく キャベツ		!					
		ミートリース				į		マッシュルーム きゅうり		バター	35.5	2.3			
		11月24日は 11月14日は 11月14	1月	24日は「だしで味わう和	食の日」で	<i>ਰੋ !]</i>									
				さばの塩焼き	鯖	牛乳	小松菜	大根 えのきたけ	米	サラダ油	796	29.5			
21	金	ご飯	*	磯和え 豚汁	豚肉	のり	人参	ごぼう 長ねぎ	砂糖	! !					
				花みかん	豆腐 みそ			みかん		! !	34.1	3.1			
		きなこ		ひじきとチーズのサラダ	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく	パン	大豆油	751	24.6			
25	火	揚げパン	*	鶏のトマト煮	きな粉	ひじき	ピーマン	セロリー きゅうり	砂糖	サラダ油					
	J. A. C.	9 5			ハム	チーズ	トマト いんげん	大根	じゃがいも		28.2	2.8			
	T.£		国の	郷土料理を知ろう!~埼玉	県~ 「み	<i>・そポテト」</i>	7								
		<u> </u>		みそポテト	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく	米 麦	ごま油	839	21.7			
26	水	焼肉丼	*	わかめスープ	みそ	わかめ		しょうが 長ねぎ		1					
				給食で朝べジ			小松菜	えのきたけ		大豆油	35.1	2.8			
		-"^-		鶏の照り焼き	鶏肉	牛乳	小松菜	しょうが にんにく		サラダ油	770	22.4			
27	$ \Lambda $	ご飯	*	梅おかか和え	かつお節	わかめ	人参	大根うめ	澱粉						
				生揚げのみそ汁 牛乳寒天	生揚げみそ	:	1.45	長ねぎ みかん	112 Files	1	34.7	2.6			
		ガーリック		ミートグラタン	豚肉 豚肉	牛乳	人参	にんにく コーン かぶ		オリーブオイル	834	25.2			
28	金	ライス	*	ポトフ	大豆	チーズ		玉ねぎ セロリー		サラダ油					
					フランクフルト		ピーマン	コーン マッシュルーム	じゃかいも		34.8	2.8			
				らせ		じょうか ま	5 ± < 5			基準値	830	18.4 ~27.7			
				さ、千葉銀行 <u>11月4日(火)</u>	W _R a	秋下	1年号。江上《		* * .		27~41.5	2.5			
		yらい <u>11月5日(</u> ごの残高確認をお願			*	佐倉は、昔から	江戸を支えた町と	して,成田・佐原・銚・	子と共に栄		700	05.0			
¥ 80 E	7 Q (こうな同1性部での原	RVIC	(O, 9)	Charles			ま市の小中学校では, ジ		今月の平均値	799 31.6	25.0 2.7			
		4.担 主持・、ソファ	: +h /	井 -^)(ゴニ)(-)()(井) () 		佐倉で食べられてい	いたものや当時の名	呂物を使った料理を取	り入れた給 🕎 🖥		31.0	۲.۱			
■ ラ	<u>ונט די</u>	心物性物・木 はつ	ソイレん	/早 こはフ 小松米 しやかいも ┃	<u>今月の地場産物</u> : 米 ほうれん草 ごぼう 小松菜 じゃがいも 佐倉で食べられていたものや当時の名物を使った料理を取り入れた給 食を「城下町佐倉・江戸ぐるめ」として1月月14日「佐倉市教育の日」										

トマト



