家庭数配布

11がつのよていこんだてひょう

裏にレシピがあるよ！

朝ベジしよう！

令和8年度　November

佐倉市立井野小学校

日付	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょう あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 熱・力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
4	水	ごはん	○	カレイのにつけ シャキッとあえ じゃがいものみそしる　りんご	ぎゅうにゅう　カレイ ツナ　なまあげ **みそ**	ほうれんそう　にんじん きりぼしだいこん　たまねぎ はくさい　えのきたけ りんご	**こめ**　でんぷん ごま　さとう	624 30.2	14.2 2.6
5	木	テーブルロールパン	○	コーンシチュー もやしとぶたにくのサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　なまクリーム	たまねぎ　にんじん コーン　チンゲンサイ もやし　キュウリ	パン　こめこ マーガリン　じゃがいも ゼリー	570 19.2	17.8 2.3
6	金	ぶたやきにくどん	○	とうふとコーンのスープ ふかしいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく **みそ**　とりにく とうふ	たまねぎ　にんじん もやし　にら　しいたけ コーン　ほうれんそう	**こめ**　むぎ あぶら　はちみつ ごま　さつまいも	668 28.2	14.8 1.9
9	月	むぎごはん	○	おいしいブックトーク ***おでん*** ツナとやさいのごまあえ おふラスク	ぎゅうにゅう　さつまあげ あげボール　はんぺん うずらたまご　こんぶ がんも　ツナ	だいこん　にんじん こまつな　もやし	**こめ**　むぎ **じゃがいも**　さとう ごま　ふ マーガリン	645 22.7	20.2 2.7
10	火	そぼろごはん	○	さつまいものてんぷら みそけんちんじる みかん	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　ぶたにく なまあげ　**みそ**	えだまめ　**しょうが** だいこん　にんじん ねぎ　**ごぼう** こまつな　みかん	**こめ**　むぎ こむぎこ　さとう さつまいも　あぶら	660 24.3	20.5 2
11	水	ごはん	○	はなシュウマイ キュウリのピリからづけ トックいりたまごスープ　ミニゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　たまご	ねぎ　しいたけ **キュウリ**　にんじん きくらげ　こまつな **れんこん**	**こめ**　シュウマイのかわ あぶら　でんぷん トック　さとう ゼリー	564 22.7	13 1.8
12	木	いもいも カレーライス	○	にんじんサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうにゅう　ツナ	たまねぎ　にんじん トマト　**キュウリ** セロリ　**しょうが**	**こめ**　むぎ あぶら　カレールゥ じゃがいも　**さといも** ゼリー	673 22.1	19.8 1.6
13	金	キムタクごはん	○	アジのなんばんづけ キャベツのおひたし ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく アジ　ツナ ヨーグルト	ねぎ　はくさいキムチ つぼづけ　りんご こまつな　にんじん キャベツ	**こめ**　むぎ あぶら　でんぷん さとう	632 29.1	19.7 1.9
16	月	**～城下町佐倉・江戸ぐるめ献立～**　江戸時代に高級食材として人気のあった『**江戸三白**』、**白米・豆腐・大根**を使います！！ **ごはん** **あじつけのり**	○	**だいこんとあつあげのみそに** **こぎつねあえ** **さくらのおしろもなか**	ぎゅうにゅう　とりにく なまあげ　**みそ** ちくわ　あぶらあげ とうにゅう	**だいこん**　**にんじん** しょうが　いんげん キャベツ　**こまつな** **しょうが**	**こめ**　ごま さとう　あぶら マーガリン　**さつまいも** もなかのかわ	645 26.4	17.2 2.1
17	火	ぎゅうごぼうごはん	○	とうふのかわりあげ さつまじる みかん	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　**みそ**　おから ひじき　ぎゅうにく なまあげ　ぶたにく	ごぼう　にんじん ねぎ　だいこん みかん	**こめ**　むぎ さとう　あぶら **さつまいも**　でんぷん	656 24.9	20.6 2.7
18	水	こんさいピラフ	○	ハリーポッターのシェパードパイ みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう　ベーコン ぶたにく　ぎゅうにく **みそ**　チーズ とうにゅう	ごぼう　**れんこん** たまねぎ　**にんじん** ピーマン　トマト　もやし キャベツ　**キュウリ**	**こめ**　マーガリン じゃがいも　さとう あぶら	619 24.6	19.9 2.5
19	木	千葉の恵みたっぷり！『千産千消こんだて』 ごはん	○	**マヒマヒフライ** **しおこうじいそあえ** **キャベツのみそしる**	ぎゅうにゅう　マヒマヒ のり　とりにく なまあげ　**みそ**	こまつな　**にんじん** はくさい　**キャベツ** えのきたけ　**はねぎ**	**こめ**　パンこ あぶら　さとう	620 26.6	18.5 1.8
20	金	むぎごはん	○	あきのおからハンバーグ こふきいも ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく おから　とうにゅう とりにく　わかめ	たまねぎ　えのきたけ しいたけ　しめじ パセリ　ほうれんそう キュウリ　にんじん	**こめ**　むぎ パンこ　あぶら さとう　デミグラスソース **じゃがいも**	571 23.7	14.3 1.4
24	火	アサリのトマト ソーススパゲティ	○	てつちょきんサラダ こめこのマドレーヌ	ぎゅうにゅう　アサリ ぶたにく　チーズ ひじき　とうにゅう ハム	たまねぎ　にんじん トマト　キュウリ ほうれんそう　しいたけ	スパゲティ　あぶら こめこ　マーガリン ノンエッグマヨネーズ さとう　デミグラスソース	664 22.5	24 3
25	水	のりごはん	○	まつかぜやき かぼちゃいりみそしらたまじる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう　のり とりにく　ぶたにく **みそ**　あぶらあげ だいず	にんじん　たまねぎ しょうが　だいこん かぼちゃ　こまつな ねぎ	**こめ**　むぎ ごま　パンこ さとう　しらたま	679 31.9	17.1 1.9
26	木	ごはん	○	ジャーチャンどうふ **バンバンジー**　朝ベジメニュー いも・かぼチップス	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　**みそ** とりにく　くらげ	たまねぎ　にんじん しいたけ　**ねぎ** もやし　**キュウリ** **しょうが**　かぼちゃ	**こめ**　**じゃがいも** さとう　あぶら ごま　さつまいも	675 28	21.5 2.1
27	金	カレーピラフ	○	サケのパンこやき ポトフ	ぎゅうにゅう　ぶたにく サケ	たまねぎ　にんじん ピーマン　にんにく かぶ　パセリ　セロリ	**こめ**　むぎ マーガリン　パンこ ノンエッグマヨネーズ **じゃがいも**	631 30.8	22 2.5
30	月	むぎごはん	○	トンチキレモン ねぎのナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ヨーグルト	たまねぎ　**にんじん** **はねぎ**　しいたけ ほうれんそう　もやし　ねぎ **しょうが**	**こめ**　むぎ さとう　でんぷん あぶら　こめこ	700 26.7	22.6 1.5

当月平均	638/25.8	18.7/2.1
学校給食摂取基準	650 21.1～32.5	14.4～21.6 2以下

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。　※**太字**の食材は佐倉市や周辺の市でとれたものを使用しています。

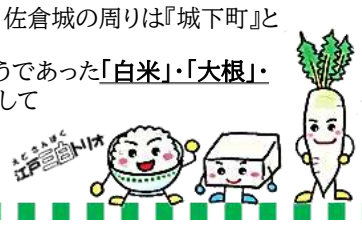
城下町佐倉・江戸ぐるめ



佐倉市にお城があったことを知っていますか？　いくつかあったそうですが、一番有名なのは城址公園にあったという「佐倉城」ですね。佐倉は江戸（今の東京）と成田の途中にあり、佐倉城の周りは『城下町』として旅をする人とその周辺に住む人で大変にぎわっていたそうです。

11月16日は、「佐倉市教育の日」に合わせ、佐倉城があった時代にごちそうであった**「白米」・「大根」・「豆腐」**の**江戸三白（えどさんぱく）**を使った給食を出します。毎年、心待ちにしている人も多い「お城最中」ももちろん登場。

江戸の時代に思いをはせながら、おいしくいただきましょう。



「千産千消献立」

千葉の恵みをいただきます！

19日に千葉の恵みを使った「地産地消」ならぬ、「千産千消献立」を実施します。千葉県の特産物である牛乳と海苔、佐倉市産の米やにんじん、キャベツなどのほか、なんとマヒマヒ（シイラ）も千葉県産。千葉の豊かな恵みをいただきましょう！！