



令和7年11月 予定こんだて表

給食のお米が「新米」になってい
ます！佐倉のおいしいお米を、存
分に味わいましょう！
給食のお米は100%佐倉市産です。



家庭数配布

令和7年度
佐倉市立井野小学校

ひ ょう び	よう び	こ ん だ て め い				お も な ざ い り ょ う			栄 養 価 (3・4年生)								
		ぎ ゆう に ゆう	しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	エネルギーの もとになる 黄色の食品	からだ 体をつくる もとになる 赤の食品	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える 緑の食品	エ ネ ル ギ ー	たん ぱく 質	脂 質	カル シウ ム	鉄	食 塩 相 当 量			
						さい いろ しよくひん 黄色の食品	あか しよくひん 赤の食品	みどり しよくひん 緑の食品	kcal	g	g	mg	mg	g			
4	火		ラッキーにんじん チャレンジ★		ごはん	花シューマイ	はるさめスープ アセロラミルクゼリー	佐倉の米 はるさめ でんぶん ごまあぶら ゼリー	牛にゆう とりく ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ しょうが しいたけ グリーンピース とうもろこし	616	22.5	16.2	396	5.0	1.6	
5	水		「本から出てきたおいしいレシピ」 ～こどもたちの豊かな人間性を育むため、食育・読書推進の充実を図っています。詳しくは、裏面をご覧ください。～														
			コーンマヨトースト	かぼちゃの カレースープ	グリーンサラダ ヨーグルト		パン あぶら ノンエッグマヨネーズ	牛にゆう チーズ ツナ ウインナー ヨーグルト	かぼちゃ きゅうり パセリ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ セロリ	654	24.3	27.3	538	4.2	2.9		
6	木		むぎごはん	さばのたつたあげ	三色おひたし そうめんじる りんご		佐倉の米 むぎ でんぶん あぶら そうめん	牛にゆう とりく	にんじん こまつな しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ りんご	682	22.3	25.5	291	1.9	1.5		
7	金		ちさん ちしょう 千産千消デー	佐倉のれんこん ハンバーグ	千葉のひじきマリネ みそけんちんじる		佐倉の米 さといも でんぶん あぶら	牛にゆう ぶたにく とりく ハム とうふ ひじき とうにゆう	れんこん にんじん こまつな きゅうり キャベツ だいこん ながねぎ たまねぎ	630	29.5	16.3	317	3.6	2.5		
10	月		むぎごはん	たらのにつけ	ツナとやさいのごまあえ はくさいのみそしる ヨーグルトレーズン		佐倉の米 むぎ さといも でんぶん ごま	牛にゆう まだら あぶらあげ ツナ	もやし にんじん ほうれんそう はくさい えのきたけ こまつな しょうが レーズン	678	23.3	24.0	324	5.5	2.2		
11	火		～城下町佐倉・江戸ぐるめ～ (献立表下欄をご覧ください↓)						牛にゆう あつあげ とりく なまクリーム のり	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ いんげん ほうれんそう こまつな だいこん	624	20.0	17.9	340	2.7	1.6	
12	水		＜5年1組 さん＞★ラッキーにんじんリクエストメニュー★				うどん さつまいも でんぶん ごまあぶら あぶら ごま	牛にゆう ぶたにく とりく	きゅうり キャベツ にんじん にんにく たまねぎ しょうが	602	23.3	21.5	293	1.4	2.4		
運動会			チキンカレーライス (ごはん・カレールウ)	ごしきあえ みかん	佐倉の米 じゃがいも あぶら ごまあぶら カレールウ		牛にゆう とりく ハム	だいこん こまつな にんじん たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし	626	18.8	16.7	317	2.1	2.2			
運動会予備日①			やきにくどん (ごはん・やきにく)	わかめスープ クリームだいいふく(とうにゆうパニラ)	佐倉の米 でんぶん あぶら ごま だいいふく		牛にゆう ぶたにく ベーコン わかめ	ピーマン はくさい にんじん たまねぎ しょうが にんにく	618	26.0	14.1	283	1.6	2.3			
17	月		ごはん	あつあげのちゅうかに	カブとわかめのあえもの セレクトちゅうかまん (あんまん/にくまん/ピザまん)		佐倉の米 でんぶん ごまあぶら ちゅうかまん	牛にゆう ぶたにく あつあげ ツナ わかめ	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ しょうが にんにく かぶ チンゲンさい	657	23.6	16.3	332	2.8	2.2		
18	火		毎月、8のつく日は良い歯の日！	いかの ヤンニョムソース	カミカミ ぎょうざスープ かみかみグミ(あおリンゴ)		佐倉の米 あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	牛にゆう いか ぶたにく わかめ のり	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たけのこ にんにく しょうが	636	24.6	16.2	318	1.2	2.3		
19	水		毎月19日は「食育の日」～日本全国の郷土料理～「埼玉県」を紹介します！ ※詳しくは、裏面をご覧ください。							ながねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ はくさい こまつな	672	22.3	21.0	333	3.1	1.9	
運動会予備日②			ハヤシライス (ごはん・ハヤシルウ)	ハムマリネサラダ フルーツポンチ	佐倉の米 あぶら ゼリー ハヤシルウ		牛にゆう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり セロリ みかん バイン ナタデココ	651	21.0	17.4	285	2.5	2.0			
21	金		毎月24日は「津田仙献立」～津田仙の広めた西洋野菜を味わおう～				佐倉の米 じゃがいも でんぶん あぶら	牛にゆう ぶたレバー とりく ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが トマト マッシュルーム キャベツ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん	642	23.4	20.4	259	5.2	2.4		
25	火		ごはん	さばのみそに	けんちんじる ひとくちぶどうゼリー		佐倉の米 さといも ごまあぶら ゼリー	牛にゆう さば とうふ	にんじん だいこん こんにやく ごぼう こまつな しょうが	669	22.4	23.1	310	5.0	3.1		
26	水		むぎごはん	朝ベジ！ にらじゃが	きりぼしキムチなつとうあえ りんご		佐倉の米 むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら	牛にゆう なつとう ぶたにく	にら にんじん たまねぎ こんにやく ほうれんそう きりぼしだいこん りんご はくさいキムチ	606	23.1	13.3	299	2.3	1.7		
27	木		＜4年4組 さん＞★ラッキーにんじんリクエストメニュー★				パン あぶら ごまあぶら	牛にゆう だいず ベーコン チーズ ぶたにく なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース	668	25.4	27.0	308	1.6	2.4		
28	金		毎月、8のつく日は良い歯の日！				パンサンズー 手作り ごまじゃこクッキー	カミカミ 	佐倉の米 むぎ あぶら ごまあぶら バター	牛にゆう たまご ちりめんじゃこ ハム ぶたにく とうふ	しいたけ たけのこ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にら ながねぎ キャベツ にんじん	695	25.2	20.1	435	5.7	2.0
今月の平均値											646	23.4	19.7	332	3.2	2.2	
基準値(3,4年生)											650	26.8	18.1	350	3.0	2.0	



佐倉は、昔から江戸を支えた町として、成田・佐原・銚子と共に栄え、日本遺産にも選ばれました。佐倉市の小中学校では、江戸時代に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11月16日「佐倉市教育の日」に合わせて実施します。
(本校では、11日火曜日に実施します！)

～朝食に野菜を♪～
「朝ベジ」しよう！
今月の朝ベジは、11/26の「にらじゃが」です！いつもの肉じゃがに、緑の野菜をプラスすることで、栄養アップ！夜に作ったものを冷蔵庫に保管しておいて、朝食にすると時短で良いですね！

～給食費【12月分】引き落としのお知らせ～
●期日：11月5日(水) (再引き落とし20日)
●金額：児童一人あたり5,000円
(別途、振替手数料10円がかかります)
※前日までに口座残高の確認・入金をお願い致します。
※引落日以降、引落しが確実にされているかご確認ください。