

# 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<br>よ<br>う<br>び | き<br>ゅ<br>う<br>に<br>ゅ<br>う | こんだてめい                     |                              |   | おもなざいりよう                                 |  |   | 栄養価(3・4年生)    |               |        |               |     |                       |
|------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|---|--|--|---|---------------|---------------|--------|---------------|-----|-----------------------|
|                  |                            | しゅしょく<br>主食                | しゅさい<br>主菜                   | ふくさい<br>副菜・デザート   | エネルギーの<br>もとになる<br>黄色の食品                 | からだ<br>体をつくる<br>もとになる<br>赤の食品                                      | からだ<br>ちょうど<br>の<br>体の調子を整える<br>みどり<br>緑の食品                           | エネ<br>ルギ<br>ー | たん<br>ぱく<br>質 | 脂<br>質 | カル<br>シウ<br>ム | 鉄   | 食<br>塩<br>相<br>当<br>量 |
| kcal             | g                          | g                          | m g                          | m g   | g  |  |   |               |               |        |               |     |                       |
| 4                | 火                          | ごはん                        | 花シューマイ                       | はるさめスープ<br>アセロラミルクゼリー                                   | 佐倉の米<br>はるさめ でんぶん<br>ごまあぶら ゼリー           | 牛にゅう<br>とりにく ぶたにく  | はくさい にんじん たまねぎ<br>しうが しいたけ<br>グリンピース どうろこし                            | 616           | 22.5          | 16.2   | 396           | 5.0 | 1.6                   |
| 5                | 水                          | コーンマヨトースト                  | かぼちゃの<br>カレースープ              | グリーンサラダ<br>ヨーグルト  | パン あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ                     | 牛にゅう<br>チーズ ツナ<br>ウインナー ヨーグルト                                      | かぼちゃ さくらうり バセリ<br>にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>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<br>そうめんじる<br>りんご                                 | 佐倉の米<br>むぎ<br>でんぶん あぶら<br>そうめん           | 牛にゅう<br>とりにく   | にんじん こまつな しうが<br>キャベツ たまねぎ しいたけ<br>りんご                                | 682           | 22.3          | 25.5   | 291           | 1.9 | 1.5                   |
| 7                | 金                          | ごはん                        | 佐倉のれんこん<br>ハンバーグ             | 千葉のひじきマリネ<br>みそけんちんじる                                   | 佐倉の米<br>さといも でんぶん<br>あぶら                 | 牛にゅう<br>ぶたにく とりにく<br>ハム とうふ ひじき<br>とうにゅう                           | れんこん にんじん こまつな<br>きゅうり キャベツ だいこん<br>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<br>はくさいのみそしる<br>ヨーグルトレーズン                   | 佐倉の米<br>むぎ<br>さといも でんぶん<br>ごま            | 牛にゅう<br>まだら あぶらあげ<br>ツナ  | もやし にんじん ほうれんそう<br>はくさい えのかげ こまつな<br>しうが レーズン                         | 678           | 23.3          | 24.0   | 324           | 5.5 | 2.2                   |
| 11               | 火                          | ごはん<br>やきのり(さくらショーケン)      | こんにゃくとあつあげの<br>みそに           | あおなのごましようゆあえ  | 佐倉の米 さつまいも<br>あぶら ごま もなか<br>バター ごまあぶら    | 牛にゅう<br>あつあげ とりにく<br>なまクリーム のり                                     | にんじん ごぼう こんにゃく<br>しいたけ いんげん ほうれんそう<br>こまつな だいこん                       | 624           | 20.0          | 17.9   | 340           | 2.7 | 1.6                   |
| 12               | 水                          | にくみそうどん                    | げんきのてるサラダ<br>だいがくいも          | うどん さつまいも<br>でんぶん ごまあぶら<br>あぶら ごま                       | 牛にゅう<br>ぶたにく とりにく                        | きゅうり キャベツ にんじん<br>ににく たまねぎ しうが                                     | 602   | 23.3          | 21.5          | 293    | 1.4           | 2.4 |                       |
| 13               | 木                          | チキンカレーライス<br>(ごはん・カレールウ)   | ごしきあえ<br>みかん                 | 佐倉の米<br>じやがいも あぶら<br>ごまあぶら カレールウ                        | 牛にゅう<br>とりにく ハム                          | だいこん こまつな にんじん<br>たまねぎ ににく しうが<br>とうもろこし                           | 626   | 18.8          | 16.7          | 317    | 2.1           | 2.2 |                       |
| 14               | 金                          | やきにくどん<br>(ごはん・やきにく)       | わかめスープ<br>クリームだいふく(とうにゅうバニラ) | 佐倉の米<br>でんぶん あぶら<br>ごま だいふく                             | 牛にゅう<br>ぶたにく ベーコン<br>わかめ                 | ピーマン はくさい にんじん<br>たまねぎ しうが ににく                                     | 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<br>セレクトちゅうかまん<br>(あんまん/にくまん/ピザまん)           | 佐倉の米<br>でんぶん ごまあぶら<br>ちゅうかまん             | 牛にゅう<br>ぶたにく あつあげ<br>ツナ わかめ  | たけのこ しいたけ にんじん<br>たまねぎ しうが ににく<br>かぶ チングンさい                           | 657           | 23.6          | 16.3   | 332           | 2.8 | 2.2                   |
| 18               | 火                          | ごはん                        | いかの<br>カミカミ<br>ヤンニヨムソース      | 毎月、8のつく日は良い歯の日！<br>チョレギサラダ<br>きょうざースープ<br>かみかみグミ(あおリンゴ) | 佐倉の米<br>あぶら ごまあぶら<br>でんぶん ごま             | 牛にゅう<br>いか ぶたにく<br>わかめ のり  | キャベツ キュウリ にんじん<br>はくさい たけのこ ににく<br>しうが                                | 636           | 24.6          | 16.2   | 318           | 1.2 | 2.3                   |
| 19               | 水                          | ごはん                        | ゼリーフライ                       | わふうサラダ<br>ごじる   | 佐倉の米<br>でんぶん<br>じやがいも さといも<br>あぶら パンこ ごま | 牛にゅう どうにゅう<br>ぶたにく おから<br>だいす あぶらあげ                                | ながねぎ たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう キャベツ はくさい<br>こまつな                            | 672           | 22.3          | 21.0   | 333           | 3.1 | 1.9                   |
| 20               | 木                          | ハヤシライス<br>(ごはん・ハヤシルウ)      | ハムマリネサラダ<br>フルーツポンチ          | 佐倉の米<br>あぶら ゼリー<br>ハヤシルウ                                | 牛にゅう<br>ぶたにく ハム                          | たまねぎ にんじん ににく<br>しうが マッシュルーム トマト<br>キャベツ キュウリ セロリ<br>みかん パイン ナタデココ | 651   | 21.0          | 17.4          | 285    | 2.5           | 2.0 |                       |
| 21               | 金                          | ガーリックライス                   | レバーとポテトの<br>トマトに             | ブロッコリーと<br>カリフラワーのサラダ                                   | 佐倉の米<br>じやがいも でんぶん<br>あぶら                | 牛にゅう<br>ぶたレバー とりにく<br>ベーコン   | たまねぎ ににく しうが<br>トマト マッシュルーム キャベツ<br>とうもろこし ブロッコリー<br>カリフラワー キュウリ 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<br>ひとくちぶどうゼリー                                    | 佐倉の米<br>さといも ごまあぶら<br>ゼリー                | 牛にゅう<br>さば とうふ   | にんじん だいこん こんにゃく<br>ごぼう こまつな しうが                                       | 669           | 22.4          | 23.1   | 310           | 5.0 | 3.1                   |
| 26               | 水                          | むぎごはん                      | 朝ベジ！<br>にらじやが                | きりぼしキムチなつとうあえ<br>りんご                                    | 佐倉の米<br>じやがいも あぶら<br>ごまあぶら               | 牛にゅう<br>なつとう ぶたにく  | にら にんじん たまねぎ<br>こんにゃく ほうれんそう<br>きりぼし大根 りんご<br>はくさいキムチ                 | 606           | 23.1          | 13.3   | 299           | 2.3 | 1.7                   |
| 27               | 木                          | ココアあげパン                    | カレービーンズ                      | 毎月、8のつく日は良い歯の日！<br>パンサンダー カミカミ<br>手作り ごまじやこクッキー         | パン<br>あぶら ごまあぶら                          | 牛にゅう<br>だいす ベーコン<br>チーズ ぶたにく<br>なまクリーム                             | キャベツ キュウリ にんじん<br>たまねぎ グリンピース   | 668           | 25.4          | 27.0   | 308           | 1.6 | 2.4                   |
| 28               | 金                          | マーボーどうふどん<br>(ごはん、マーボーどうふ) | パンサンダー カミカミ<br>手作り ごまじやこクッキー | 毎月、8のつく日は良い歯の日！<br>パンサンダー カミカミ<br>手作り ごまじやこクッキー         | 佐倉の米<br>こむぎ でんぶん<br>あぶら ごまあぶら<br>バター     | 牛にゅう<br>たまご ちりめんじやこ<br>ハム ぶたにく とうふ                                 | しいたけ たけのこ キュウリ<br>ににく しうが たまねぎ にら<br>ながねぎ キャベツ にんじん                   | 695           | 25.2          | 20.1   | 435           | 5.7 | 2.0                   |

※材料等の都合により、献立内容を変更することがあります。※主な材料欄の太字は、佐倉市や近隣市町村産の地場産物です。



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月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「にらじやが」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。

※引落し日以降、引落しが確実にされているかご確認ください。