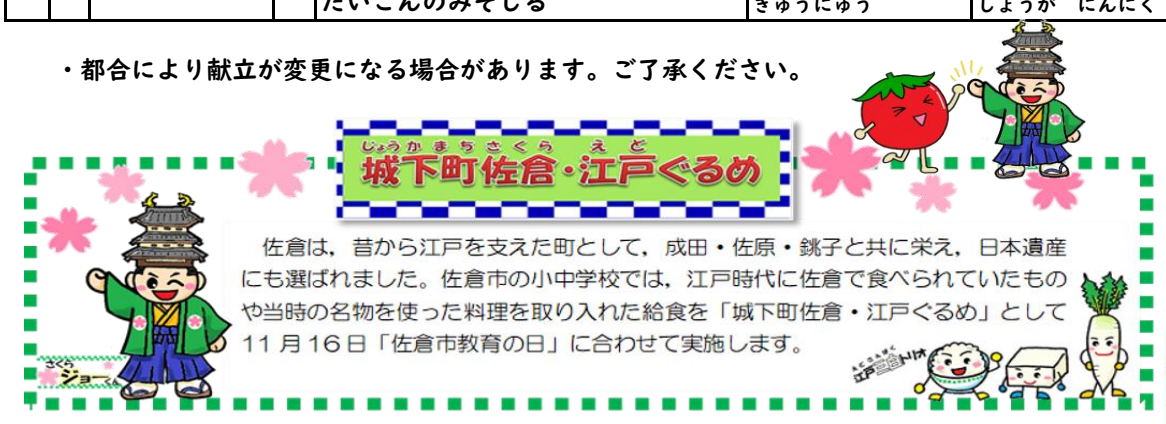
１１月　予定献立表

令和8年11月

佐倉市立臼井小学校

ひ	ようび	こんだてめい 主食	牛乳	おかず その他	おもなざいりょう 主に血・肉・骨をつくる食品（あか）	主に体の調子を整える食品（みどり）	主に熱・力をつくる食品（き）	栄養量 エネルギー（kcal）	栄養量 脂質（g）
								たんぱくしつ(g)	食塩相当量（g）
2	月	しょうゆラーメン	○	ぎょうざ（２こ） しらたまきなこ	ぶたにく　きなこ ぎょうざ ぎゅうにゅう	もやし　ほうれんそう にんじん　コーン　ねぎ しょうが　にんにく	めん　さとう　こむぎこ なると　しらたま あぶら	650 28.9	16.7 2.8
4	水	ゆかりごはん	○	ぶたにくのしおこうじやき はくさいのおひたし **おでん**　ブックトークメニュー	ぶたにく　かつおぶし はんぺん　ちくわ ぎゅうにゅう	はくさい　にんじん もやし　だいこん ゆかり　しょうが	こめ あぶら さとう	623 26.8	16.1 2.6
5	木	ぶたキムチどん	○	**あさベジバンバンジーサラダ** ぶどうゼリー　朝ベジしよう！	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん　きゅうり もやし　はくさい　にんにく ねぎ　にら　しょうが	ごはん　ごま あぶら　ごまあぶら さとう　ゼリー	623 23.2	20.7 2.3
6	金	ごはん	○	しろみざかなのマヨネーズやき あげごぼうのごまあえ きのこじる	メルルーサ　とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう　ねぎ　パセリ にんじん　たまねぎ しめじ　えのき	こめ　あぶら ごま パンこ　さとう マヨネーズ（ノンエッグ）	607 28.3	15.3 2.0
9	月	のりごはん	○	さばのみそやき しらあえ かんさいふうにくじゃが	さば　おかか　のり ぎゅうにく　とうふ ぎゅうにゅう　みそ	にんじん　たまねぎ ほうれんそう しょうが　にんにく	こめ　さとう こんにゃく あぶら	686 31.4	20.6 2.1
10	火	ごはん	○	とりにくのカレーやき なっとうあえ とうふとなめこのみそしる	とりにく　とうふ なっとう　みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん ほうれんそう　はねぎ ねぎ　なめこ　にんにく	ごはん さつまいも　こむぎこ あぶら	612 30.1	19.5 1.5
11	水	ごもくチャーハン	○	はるまき チンゲン菜のスープ バナナ	たまご　とうふ はるまき　ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん　コーン ねぎ　ちんげんさい たまねぎ　バナナ	こめ さとう あぶら	619 21.6	21.8 2.4
～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(えどさんぱく)」白米・豆腐・大根を使った献立です　10日・12日・13日									
12	木	ごはん	○	なまあげのでんがく うめあえ　とんじる さくらじょうもなか　江戸ぐるめ	ぶたにく　とりにく なまあげ　ささみ みそ　ぎゅうにゅう	にら　きゅうり にんじん　うめ ごぼう　だいこん	こめ　あぶら　ごま とうにゅうバター もなかのかわ　さといも	697 28.4	19.3 1.7
13	金	きなこあげパン	○	ハニーマスタードサラダ パンプキンポタージュ ばくがゼリー	ハム　ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	キャベツ　ブロッコリー カリフラワー　かぼちゃ たまねぎ　パセリ　にんにく	パン　さとう こめこ　はちみつ あぶら　ゼリー	617 21.4	20.3 2.5
16	月	きのこカレー	○	カリポリサラダ てづくりオレンジゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ　えのき しめじ　にんじん きゅうり　だいこん　みかん	こめ　ごまあぶら あぶら　きびざとう さとう　ごま	642 22.6	15.2 0.6
17	火	ごはん	○	コーンフレークチキン やさいのそぼろソテー チリコンカンスープ	とりにく　ベーコン チーズ　だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん こまつな　トマト しょうが　にんにく	こめ　さとう　フレーク パンこ　はるさめ あぶら　ゼリー	677 33.3	21.0 1.8
18	水	キムたくごはん	○	とりにくのからあげ（２こ） だいこんのべっこうに ラフランスゼリー	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	だいこん　たまねぎ にんじん　ねぎ はくさい　しいたけ	こめ　さとう でんぷん あぶら　ゼリー	671 30.3	21.9 2.4
19	木	ごはん	○	さばのみそに キャベツのおかかあえ しらたまじる	さば　おかか　みそ とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう	キャベツ　にんじん こまつな　しいたけ しょうが　にんにく	こめ　さとう しらたま あぶら	620 30.8	15.9 1.9
20	金	セルフフィッシュバーガー	○	フレンチサラダ ミネストローネ	シイラ　ハム ベーコン　チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ　きゅうり　トマト コーン　セロリー たまねぎ　にんじん	パン　さとう オリーブオイル あぶら　じゃがいも	634 29.3	25.4 2.0
24	火	ごはん	○	いわしのさんがやき こまつなサラダ　さつまじる おこめのムース（ブルーベリー）	いわし　とりにく みそ　たまご ぎゅうにゅう	こまつな　えのき　にんじん ごぼう　だいこん ねぎ　しょうが	こめ　さとう　さといも でんぷん　こんにゃく ごまあぶら　ムース	674 29.8	17.1 1.5
25	水	ハヤシライス	○	ひじきのマリネ おふラスク	ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　トマト きゅうり　しょうが マッシュルーム　にんにく	こめ　さとう　あぶら なまクリーム とうにゅうバター	658 23.3	25.0 2.5
26	木	ごはん	○	とりにくのごまだれやき キャベツサラダ コンソメスープ	とりにく ハム　ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ　きゅうり にんじん　コーン たまねぎ　しめじ　しょうが	こめ　さとう ごま　オリーブオイル あぶら　でんぷん	626 27.9	21.1 2.1
27	金	にこみうどん	○	しろみざかなのフライ アップルゼリー	ほき とりにく ぎゅうにゅう	だいこん　ねぎ にんじん　しいたけ こまつな	うどん　さとう パンこ　さといも あぶら	601 25.6	16.2 2.2
30	月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき やきビーフン だいこんのみそしる	ぶたにく　わかめ みそ　あぶらあげ ぎゅうにゅう	キャベツ　ピーマン あかピーマン　だいこん しょうが　にんにく	こめ　さとう　パンこ こむぎこ　マヨネーズ あぶら　ごま	648 29.1	21.1 1.5
							基準値（中学年）	650 26.8	18.1 2.0
							平均値（中学年）	641 27.4	19.4 2.0

・都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



ブックトーク「本から出てきたおいしいレシピ」

みなさんは、本を読んでいて「この料理、おいしそう！」と思ったことはありませんか。教育委員会では、本に登場する料理を再現し、読み聞かせやレシピを動画で紹介しています。ぜひ、本の世界を「読んで・見て・作って・味わって」楽しんでみてください。



読み聞かせ
料理動画はこちらから➡