

11月 予 定 献 立 表

令和7年11月
佐倉市立臼井小学校

ひ	う	び	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			栄 養 量		
			主 食	牛 乳	おかず 其他	主に血・肉・骨を	主に体の調子を	主に熱・力を	エネルギー (kcal)	しつ 脂質 (g)
						つくる食品 (あか)	整える食品 (みどり)	つくる食品 (き)		
4	火	ちゅうかどん	○	ポテトチーズはるまき フルーツあんんにん	ぶたにく イカ チーズ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい しょうが しいたけ たけのこ みかん もも りんご	こめ さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも あぶら はるまきのかわ	703 28.6	21.5 1.4	
5	水	さんしよく ピラフ	○	ハニーマスタードチキン ほたてのチャウダー	とりにく ほたてがい ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はくさい コーン いんげん しょうが レモン たまねぎ マッシュルーム パセリ	こめ あぶら こめこ こむぎこ マカロニ はちみつ じゃがいも	663 31.4	21.3 2.2	
6	木	ナンちゃって カレーパン	○	やさいスープ ハチミツレモンゼリー	ぶたにく チーズ ベーコン だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ コーン	ナン あぶら じゃがいも ゼリー	671 30.1	23.5 2.0	
7	金	ごはん	○	いわしのかばやき みそドレッシングサラダ さつまじる	いわし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな もやし	こめ あぶら でんぶん さつまいも さとう ごま	663 27.4	18.2 1.9	
～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	
10	月	ごはん	○	なまあげのねぎみそやき ごしきあえ こえどじる	とりにく なまあげ かまぼこ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう ごぼう ねぎ	こめ さとう ごま あぶら	654 29.3	20.3 1.9	
11	火	カレー うどん	○	さつまいもてん まいたけてん りんご	ぶたにく なんと あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが しいたけ こまつな まいたけ りんご	うどん さとう さつまいも こむぎこ あぶら	653 24.3	18.3 1.1	
12	水	ごはん (のり)	○	えどぐるめに しらあえ おしろもなか	とりにく なまあげ とうふ みそ ひじき ぎゅうにゅう のり	にんじん だいこん しょうが いんげん ほうれんそう しめじ	こめ さとう もなか さといも さつまいも あぶら ごま くり	648 22.1	13.2 1.4	
13	木	ごはん	○	あじのたつたあげ なっとうあえ たぬきじる	あじ あぶらあげ かつおぶし なっとう みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ しいたけ だいこん にんじん	こめ あぶら でんぶん	657 31.0	19.4 2.0	
14	金	プルコギどん	○	ピリカラきゅうり トックスープ	ぶたにく ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にら パプリカ しいたけ きゅうり	こめ さとう でんぶん トック あぶら ごま	661 27.6	20.5 1.9	
17	月	わかめごはん	○	サーモンフライ うめあえ じゃがいものみそしる	さけ とりにく のり みそ わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ うめ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	656 32.4	17.4 1.8	
18	火	マーボー どうふどん	○	カリポリサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが だいこん たけのこ しいたけ にら	こめ さとう でんぶん あぶら ゼリー	636 26.9	17.4 2.5	
19	水	ごはん	○	ぶたにくのしぐれに ダブルポテトサラダ つみれじる	ぶたにく いわし みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが きゅうり ねぎ だいこん	こめ さとう はちみつ じゃがいも さつまいも あぶら ごま マヨネーズ	674 27.3	15.4 1.7	
20	木	ちゃんぽん	○	やさいチップス てづくりとくせいにくまん	ぶたにく かまぼこ さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが もやし キャベツ かぼちゃ コーン れんこん ねぎ はくさい	ちゅうかめん さとう じゃがいも さつまいも あぶら こむぎこ でんぶん	639 33.5	17.9 2.3	
21	金	セルフ オムライス	○	せいようやさいのマリネ ブラウンシチュー	ぎゅうにく とりにく ツナ とうにゅう ぎゅうにゅう たまご	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく ブロッコリー カリフラワー	こめ さとう じゃがいも あぶら クリーム	676 27.0	24.3 1.4	
25	火	ごはん	○	イカのかりんあげ スタミナサラダ かき さつまいものみそしる	ぶたにく イカ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり しいたけ しょうが にんにく かき	こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも	673 28.4	18.5 2.0	
26	水	チキン カレーライス	○	わかめサラダ フルーツヨーグルト	とりにく わかめ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく もも みかん りんご	こめ さとう じゃがいも あぶら	712 23.8	21.8 1.9	
27	木	メロンパン ふうトースト	○	にんじんサラダ BLTスープ	ベーコン ツナ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり トマト レタス	パン さとう こむぎこ あぶら	679 20.2	25.6 2.4	
28	金	ごはん	○	さばカツ きりぼしだいこんのごまみそサラダ キャベツのみそしる	さば かまぼこ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん えのき キャベツ きゅうり もやし しょうが	こめ さとう パンこ こむぎこ マヨネーズ あぶら ごま	673 29.5	19.7 1.7	

・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。

〇おはなし給食♪ 読書週間期間中に、本に出てくる料理や食べ物が
給食に登場します! (※①～③は10月に実施しました)

④11/5(水):『パンダのポンポン 8 夜空のスター・チャウダー』
⇒本ではクラムチャウダーですが、ほたてのチャウダーで登場します。

⑤11/6(木):『大ピンちずかん 2』 6年生からのリクエストです!!
⇒本ではカレーライスですが、カレーパンをリクエストしてくれました。
ナンちゃってカレーパンにします♪

⑥おまけ 11/25(火):『しぶがきくんがね...』⇒かき とてもかわいい絵本です♪
★臼井っ子の皆さんの、食への関心や、本に親しむきっかけになると嬉しいです!



11月24日は
「和食の日」



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でござる!



今年度の給食で使用している「お米」と「パン」は、
物価高騰対策として、
佐倉市の補助金で購入しています。



地元の食材を地元で消費する取り組みを「地産地消」といいますが、千葉県では、千葉の「千」の字をあて「千産千消」という取り組みをしています。
臼井小の給食では、日頃から佐倉市や近隣市町の食材を積極的に取り入れており、11月もたくさん使用した給食を予定しています。