



11月のよていこんだてひょう

給食の「米」「パン」の代金は、佐倉市からの補助で購入しています。



令和7年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

ひにち	よ う び	こんだて		おかず・デザート	からだをつくる (あか)	からだのちようしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとになる (きいろ)	えいようか	
		しゅしょく	ぎゅうにゅう					エネルギー (kcal)	しつ (g)
4	火	むぎごはん	本とコラボ給食	タラのオイネーズやき じやがいものカレーそぼろに ヨーグルト	ぎゅうにゅう タラ ぶたにく ちくわ ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ いんげん しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じやがいも こんにゃく	621	17.2
5	水	きなこ あげパン		おまめとかぼちゃのとうにゅうスープ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう きなこ だいす ハム だいふくまめ きんときまめ とうにゅう とりにく ひじき チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり	パン あぶら さとう バター	29.4	1.9
6	木	むぎごはん	11月8日は「いい歯の日」	まつかせやき いそおかかあえ さつまじる はなみかん	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく みそ とうにゅう かつおぶし のり あぶらあげ	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり きりほし大いこん こまつな えのきだけ だいこん みかん	こめ むぎ あぶら パンこ ごま さとう さつまいも	646	19.6
7	金	むぎごはん	チキンチキンごぼう フロックリーサラダ さわにわん ピピピチーズ		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	にんじん ごぼう ブロックリー ^{チーズ} キャベツ きゅうり ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	30.8	2.3
10	月	むぎごはん		サバのカレー やき フレンチサラダ はくさいとぶたにくのスープ	ぎゅうにゅう サバ ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ブロックリー コーン はくさい こまつな	こめ むぎ あぶら さとう	614	20.0
11	火	プルコギふう やさいどん		エスニックサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす ハム	にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ かぼちゃ きゅうり りんご	28.4	2.0	
12	水	さつまいも ごはん	ちばの恵 千産千消デー	ぶたにくとうずらのしょゆに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ しらすぼし かつおぶし のり	にんじん ねぎ だいこん こまつな	こめ むぎ あぶら ごま さとう さつまいも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	625	26.7
13	木	にぼうどう	埼玉県の郷土料理	ゼリーフライ なっとうあえ なめらかプリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから なっとう かつおぶし なまクリーム	にんじん だいこん ねぎ はくさい こまつな しめじ たまねぎ ほうれんそう	うどん あぶら さとう じやがいも こむぎこ パンこ	26.6	1.9
14	金	むぎごはん	佐倉市教育の日 「城下町佐倉・江戸ぐるめ献立」	といにくのみそづけやき こきつねあえ こえどじる おしろもなか(さつまいもあん)	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ とうにゅう	にんじん こまつな キャベツ だいこん しいたけ ねぎ りんご	こめ むぎ あぶら かたくりこ じやがいも ごま もなかのかわ さつまも とうにゅうバター	601	22.7
17	月	スイート ポテトパン	朝ベジレシピ	こまつなクリームに ぶたしゃぶサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな コーン キャベツ きゅうり	パン とうにゅうバター さとう ごま さつまいも じやがいも あぶら こめこ	22.1	2.3
18	火	チキン カレーライス		ごまじゃこサラダ ひとくちようなしぜりー	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじやこ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり りんご	こめ むぎ あぶら じやがいも ごま カレールウ ゼリー	653	16.6
19	水	むぎごはん	毎月19日は食育の日	サケのもみじやき ツナとやさいのあえもの はくさいのみそしる りんご	ぎゅうにゅう サケ ツナ なまあげ みそ	にんじん ほうれんそう もやし はくさい にら しめじ りんご	23	2.2	
20	木	ぶたにくどん		みそドレッシングサラダ とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう きなこ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら しらたき ごま さとう ごまあぶら	640	19.9
21	金	キャロットピラフ		カレーミートグラタン とうがんのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン パブリカ かぼちゃ エリンギ バセリ トマト とうがん チンゲンサイ	22.8	2.5	
25	火	むぎごはん		とうふのちゅうかに ブロックリーのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく エビ うずらたまご ハム	にんじん たまねぎ きくらげ チングンサイ ブロックリー	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じやがいも ごまあぶら	690	21.3
26	水	むぎごはん		アジフライ あおなごまママヨあえ どさんこじる はなみかん	ぎゅうにゅう アジ かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな ねぎ チングンサイ コーン みかん	27.7	2.0	
27	木	むぎごはん		やきぎょうざのやさいあんかけ とうにゅうタンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン もやし はくさい しいたけ にら たけのこ もやし チングンサイ	641	20.9	
28	金	ツナとしおこんぶ ごはん		レバーとポテトのあえもの しらたまじる ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう ツナ こんぶ ぶたレバー だいす とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ だいこん みぶな	25.6	1.9	
「本から出てきたおいしいレシピ」～食育及び読書推進に係る映像配信事業～						学校給食摂取基準 (3. 4年生)	エネルギー 650kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.0g	685	22.5
								24.2	1.5
								632	21.7
								24.9	2.0
								620	2.0
								26.1	2.0
								20.9	2.0
								2.0	2.0

佐倉市教育委員会では、子ども達の豊かな人間性を育むため食育や読書推進の充実を図っています。その一環として、子ども達に主人公の気分や物語の世界を感じてもらえるように、本に出てくる料理の再現・映像化を行いました。

今回取り上げる本と料理は『かぼちゃのスープ』『おなべおなべにえたかな』『大食いフィニギンのホネスープ』で、タイトル通り「スープ」です！本と一緒に料理を楽しんでみてはいかがでしょうか？



「本から出てきたおいしいレシピ」

映像配信はこちる→



～今月の地場産～

【JA千葉みらい】

佐倉市産：米（めしあがれ）、小松菜、生姜

人参、きゅうり、長葱、キャベツ

八街市産：大根、ごぼう

四街道市産：木くらげ

【たに農園】じゃが芋、里芋、冬瓜、さつま芋、みぶ芋

【江原新田 立田さん】小松菜（12,14,26日）

【酒々井町 柏木みそ作り会】赤味噌、黒豆味噌



