



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 も な ぎ い り ょう			え い よう か	
		しゅしよく	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)	エネルギー (kcal)	しつ (g)
4	火	むぎごはん	タラのオイネーズやき じゃ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 じゃがいも こんにやく	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 だいず 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	590	22.5
6	木	むぎごはん	まつかぜやき 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 きりぼしだいこん 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 ブロッコリーサラダ 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり ねぎ えのきだけ だいこん みぶな	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	614	20.0
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 ブロッコリー コーン はくさい こまつな	こめ むぎ あぶら さとう	625	26.7
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 だいず 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	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも	620	20.4
12	水	さつまいも ごはん	ぶたにくとうづらのしょうゆに 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 こんにやく ノンエッグマヨネーズ	601	22.7
13	木	にほうどう	ゼリーフライ なつとうあえ 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 なつとう 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 じゃがいも こむぎこ パンこ	528	23.3
14	金	むぎごはん	とりにくのみそづけやき こぎつねあえ 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 じゃがいも ごま もなかのかわ さつまも とうにゅうバター	653	16.6
17	月	スイート ポテトパン	こまつなのクリームに 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 じゃがいも あぶら こめこ	599	23.2
18	火	チキン カレーライス	ごまジャコサラダ ひとくちようなしゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	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 じゃがいも ごま カレールウ ゼリー	640	19.9
19	水	むぎごはん	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	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	609	22.4
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	690	21.3
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 パプリカ かぼちゃ エリンギ パセリ トマト とうがん チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ とうにゅうバター	580	18.4
25	火	むぎごはん	とうふのちゅうかに ブロッコ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 チンゲンサイ ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	600	17.2
26	水	むぎごはん	アジフライ あおなごまマヨあえ 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 チンゲンサイ コーン みかん	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま じゃがいも バター	641	20.9
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 チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら ごま ぎょうざのかわ かたくりこ さとう はるさめ ごまあぶら	685	22.5
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 だいず 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	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも さといも しらたま ゼリー	632	21.7

「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～

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」

映像配信はこちら→



～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、生薬
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、
みぶ菜

【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

学校給食摂取基準 (3.4年生)	エネルギー	650kcal	1ヵ月平均	620
	たんぱく質	26.8g		26.1
	脂質	18.1g		20.9
	食塩相当量	2.0g		2.0

