朝ベジしよう！

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8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 しゅしょく	ぎゅうにゅう	こんだて おかず・デザート	おもなざいりょう からだをつくる（あか）	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえる（みどり）	おもなざいりょう ねつやちからのもとになる（きいろ）	えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	えいようか ししつ(g) 食塩相当量(g)
2	月	ごはん	○	チキチキれんこん さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	れんこん だいこん えだまめ しょうが にんじん ごぼう こまつな	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	623 29.0	17.5 1.8
4	水	ごはん	○	なまあげのみそいため こまつなサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう なまあげ こうやどうふ ぶたにく みそ かまぼこ しらす かつおぶし のり とうにゅう	にんじん しいたけ たけのこ キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが こまつな	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ なまクリーム	658 24.7	23.3 1.5
5	木	ココア あげパン	○	グリーンサラダ かぼちゃのこめこシチュー	ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ かぼちゃ	パン あぶら さとう こめこ クリーム	614 25.8	22.6 2.5
6	金	ごはん	○	さけのもみじやき すいとんじる あじつけのり はやか（かんきつるい）	ぎゅうにゅう のり さけ ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ だいこん えのきたけ こまつな はやか	こめ ノンエッグマヨネーズ こむぎこ こめこ	618 29.5	21.8 1.7
9	月	ごはん	○	てづくりはなしゅうまい キャベツときゅうりのうめあえ **きりたんぽじる**	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり	たまねぎ しいたけ ねぎ まいたけ しょうが キャベツ きゅうり こまつな みずな にんじん ごぼう だいこん	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ きりたんぽ こんにゃく	604 26.7	16.3 2.1
10	火	ごはん	○	マーボーどうふ バンバンジーサラダ りんご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	ねぎ たまねぎ にんじん もやし たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ りんご	こめ さとう あぶら かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	610 28.8	21.5 2.1
11	水	**さつまいもごはん**	○	**いわしのかばやき** **さくらのやさいたっぷりみそしる** おこめのムース	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ れんこん こまつな	こめ さつまいも ごま あぶら さとう さといも ムース かたくりこ	614 23.1	21.2 2.0
12	木	プルコギどん	○	ちゃんぽんスープ ぶどうのクラッシュゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ごま なると とりにく	にんにく ねぎ たまねぎ にら にんじん もやし はくさい たけのこ きくらげ みかん もも パイナップル	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま かたくりこ ゼリー	608 21.9	15.8 1.9
13	金	さけなめし	○	だいこんとうずらのしょうゆに きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ひじき	ねぎ しょうが だいこん きりぼしだいこん きゅうり にんじん	こめ さとう あぶら	606 25.6	19.6 2.2
16	月	**ごはん**	○	とりにくのみそつけやき **こぎつねあえ** **こえどじる おしろもなか**	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	しょうが りんご キャベツ こまつな **だいこん** にんじん しいたけ ねぎ	かたくりこ さつまいも **こめ** さとう ごま じゃがいも	650 29.0	16.5 2.0
17	火	まいたけごはん	○	にくじゃが シャキッとあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく ヨーグルト	まいたけ にんじん きぬさや きりぼしだいこん ほうれんそう はくさい いんげん たまねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも こんにゃく あぶら	618 26.8	17.7 2.3
18	水	ごはん	○	ぎょうざのやさいあんかけ とうにゅうタンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん しいたけ にんにく しょうが たけのこ もやし にら チンゲンサイ	こめ さとう かたくりこ あぶら はるさめ ごま ぎょうざのかわ	605 21.3	20.5 1.4
19	木	やさいみそラーメン	○	ツナマヨあえ りんごとさつまいものむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ ツナ とうにゅう しろはなまめ	にんじん もやし にら きくらげ はくさい ねぎ コーン にんにく しょうが こまつな りんご	めん あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ こむぎこ さつまいも	620 26.2	24.0 2.5
20	金	ごはん	○	しろみざかなのオイネーズやき じゃがいものカレーそぼろに とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう たら ぶたにく ちくわ とうにゅう きなこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ いんげん しいたけ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら かたくりこ	683 30.5	19.2 1.9
24	火	キムチのまぜごはん	○	じゃがもち トックのスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく わかめ	にんじん はくさい ピーマン しょうが しいたけ ねぎ チンゲンサイ	こめ あぶら ごま じゃがいも かたくりこ あぶら トック	631 20.9	14.5 2.3
25	水	そぼろとんどん	○	はっちんとうふじる りんご（おうりん）	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ りんご	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	613 28.4	19.2 1.9
26	木	ごはん	○	さばのカレーやき こまつなとコーンのごまあえ あきのけんちんじる	ぎゅうにゅう さば なまあげ	たまねぎ こまつな もやし コーン えのきたけ なめこ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ ごま さとう さといも あぶら	610 25.3	25.1 2.1
27	金	ごはん	○	あつあげとだいこんのにもの いそおかかあえ しらたまきなこ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく のり かつおぶし きなこ	しょうが にんにく だいこん にんじん きくらげ こまつな キャベツ きゅうり きりぼしだいこん えのきたけ	こめ こんにゃく あぶら さとう しらたま	611 23.3	18.4 2.1
30	月	チキンカレーライス	○	ひじきのマリネ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう カレールウ ゼリー	668 22.6	21.3 2.5

11月8日は「いい歯の日」

ちばの恵 千産千消デー

朝ベジレシピ

16日は佐倉市教育の日

城下町佐倉・江戸ぐるめ

江戸時代に人気だった**江戸三白（米・豆腐・大根）**を使った献立です。お城最中も登場します♫

学校給食摂取基準（3．4年生）		1カ月平均
エネルギー	650kcal	624kcal
たんぱく質	26.8g	25.7g
脂質	18.1g	19.7g
食塩相当量	2.0g	2.0g

～今月の地場産～

【ＪＡ千葉みらい】
佐倉市産：米（めしあがれ）、蓮根、ねぎ、きゅうり、小松菜、人参、
四街道市産：木くらげ、ごぼう
印旛地域：米粉、さつま芋、しょうが
【たに農園】
南瓜、さつま芋（2,4日）、大根、キャベツ、里芋
【江原新田 立田さん】小松菜（4,16,19,26日）
【酒々井町　柏木みそ作り会】赤味噌、黒豆味噌



