



令和7年11月 予定こんだて表

* 今月の給食目標 * 『佐倉の食べ物について知ろう！～11/16佐倉市教育の日～』

令和7年度 佐倉市立千代田小学校



ひ	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価 (3・4年生)							
		ぎゅうにゅう	しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
kcal	g	g	mg	mg	g										
4	火	牛乳	セルフチーズバーガー ^(パンズパン・チーズ・ハンバーグ・キャベツ)	ABCミネストローネ ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく まめ おから チーズ たまご とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー にんにく しめじ トマト バセリ	ねつ・ちから になるはたらき	パン あぶら パンこ じゃがいも マカロニ ゼリー	676	32.5	24.1	442	4.0	2.9	
5	水	牛乳	～千産千消元（ちさんちしょうべー）～ さつまいもごはん ぶたにくのねぎみそやき	れんこんサラダ けんちんじる ちばにんじんゼリー	ぶたにく みそ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	ねぎ れんこん きゅうり えだまめ とうもろこし こんにゃく にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ さつまいも さとう ごま マヨネーズ さといも ごまあぶら ゼリー	677	27.6	24.6	343	4.5	2.5		
6	木	牛乳	ちやめし	おでん	ツナとやさいのごまあえ あおのりポテトビーンズ	こんぶ ちくわ あげボール なまあげ はんぺん ツナ だいす あおのり ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん だいこん こまつな もやし	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	626	22.3	19.5	365	2.6	2.6	
7	金	牛乳	カレーピラフ	さといもの グラタン	ワインナースープ	ぶたにく ベーコン チーズ ウィンナー ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース バセリ セロリー キャベツ	こめ あぶら さといも バター こむぎご パンこ じゃがいも さとう	620	24.7	21.4	383	1.5	2.7	
10	月	牛乳	ごはん	チキンなんばん	パンサンスウ キムチスープ ちばけんさんおこめのムース	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ にんじん だいこん にら しめじ はくさい キムチ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま マロニー ごまあぶら ムース	686	25.7	23.6	322	3.8	2.6	
11	火	牛乳	＊＊＊しゅうがくじけんしんのため、きゅうしょくはありません。＊＊＊												
12	水	牛乳	ごはん にくじやが	なつとうあえ てづくりプリン	ぶたにく なつとう のり かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ キヤベツ にら もやし こんにゃく	こめ あぶら じゃがいも さとう なまクリーム プリンのもと	683	24.7	21.1	340	2.0	1.7		
13	木	牛乳	～本から出てきたおいしいレシピ～「スープ」 こめこクリームパン	まめとかぼちゃのとうにゅうスープ プロッコリーサラダ フルーティりんごゼリー	たまご まめ だいす ワインナー とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん キヤベツ プロッコリー きゅうり	パン さとう こめこ バター あぶら オリーブオイル ゼリー	632	22.1	23.1	349	2.4	2.6		
14	金	牛乳	ごはん とうふのかわりあげ あじつけのり	とうふのかわりあげ あじつけのり	だいこんのそぼろに おしおのなか (さつまいもん)	のり とうふ おから とりにく ひじき たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし こんにゃく しうが えだまめ	こめ ごま でんぶん あぶら さとう ななか さつまいも バター クリ	690	22.8	21.4	316	2.2	1.8	
17	月	牛乳	きつねうどん	やきにくサラダ さといものみそがらめ	とりにく わかめ あぶらあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しいたけ こまつな にんにく きゅうり	うどん ごまあぶら さとう あぶら さといも でんぶん みずあめ ごま	588	24.2	25.2	371	2.6	2.9		
18	火	牛乳	毎月、8のつく日は良い歯の日！ ぶたキムチどん	パイタンスープ やまといもチップス	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく はくさい にんじん にら たまねぎ チンゲンさい たけのこ キムチ とうもろこし きくらげ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら トック でんぶん やまといも	645	26.3	19.2	294	1.6	2.2		
19	水	牛乳	ごはん さけのオイネーズやき	にくだんごスープ ひとくちぎゅうにゅうプリン	トラウトサーモン ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん はくさい しいたけ	こめ マヨネーズ ごまあぶら でんぶん マロニー ひとくちプリン	592	26.1	19.0	259	3.2	1.4		
20	木	牛乳	日本各地の郷土料理を知ろう！今月は「埼玉県」	ごはん ゼリーフライ (ぜにフライ)	いそあえ キヤベツのカレースープ	おから たまご のり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ えのきだけ キヤベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら こむぎご さとう	633	18.9	18.9	333	2.5	2.8	
21	金	牛乳	ドライカレー (ターメリックライス)	だいこんごまだれサラダ やきりんご	ぶたにく まめ ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんにく しうが たまねぎ ピーマン とうもろこし きゅうり だいこん にんじん りんご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう ごまドレッシング バター	694	23.3	20.8	298	1.8	1.7		
25	火	牛乳	いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」 ごはん さばのみそに	すいとんじる うめおかかえ はなみかん	さば みそ とりにく こんぶ のり ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな キヤベツ きゅうり うめ みかん	こめ さとう こめこ こむぎご さといも あぶら はちみつ	652	26.8	18.8	324	2.3	2.2		
26	水	牛乳	★ラッキーにんじんチャレンジ★	だい2かい！ラッキーにんじんチャレンジ★ ★がたにんじんが入っていたらラッキー！すきなこんだてリクエストけんをプレゼントします♪	とりごぼうごはん まつかぜやき	はるさめサラダ カルテフヨーグルト	とりにく ぶたにく たまご みそ しおこうじ わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ むぎ ごま はるさめ さとう ごまあぶら	647	30.4	18.8	453	2.5	2.3
27	木	牛乳	ごはん さわらのみそやき	かみなりこんにゃく ぐだくさんみそしる ピピピチーズ (2c)	さわら みそ とりにく あぶらあげ チーズ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ごぼう いんげん はくさい こまつな えのきだけ こんにゃく	こめ ごまあぶら さとう ごま さといも	679	31.9	24.2	423	2.5	2.3		
28	金	牛乳	とりしおチャーハン	レバーとさつまいものレモンソース ワンタンスープ	とりにく たまご レバー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが いんげん レモンじる はくさい にら しいたけ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん さつまいも ごま ワンタン	662	24.3	18.4	292	5.4	2.7		
							今月の平均値	652	25.6	21.3	347	2.8	2.3		
							基準値(3・4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0		

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食では、「ラッキーにんじんチャレンジ！」を実施します。★がたをしたラッキーにんじんが「まつかぜやき」に入っていたら、大当たり！見事手に入れたお友だちには、給食のリクエスト券をプレゼントします!! 給食を食べて運だめし! 当選確率1パーセントです。お楽しみに！！

