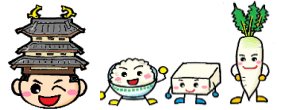


令和7年11月 予定こんだて表



こんげつ きゅうしよくくひょう さくら た もの し
* 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)							
		しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副 菜 ・ デ ザ ー ト	あ か ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちようしを とどのえるはたらき	きいろ ねつ・ちから になるはたらき	エ ネ ル ギ ー	たん ばく 質	脂 質	カル シウ ム	鉄	食 塩 相 当 量		
														kcal	g
4	火		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 ぎゅうにゆう	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 パセリ	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		～千産千消デ～ (ちさんちしょうデ) ～		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 ぎゅうにゆう	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 さいとも ごまあぶら ゼリー	677	27.6	24.6	343	4.5	2.5	
6	木		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 だいず あおのり ぎゅうにゆう	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		カレーピラフ	さいこの グラタン	ウインナースープ	ぶたにく ベーコン チーズ ウインナー ぎゅうにゆう	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース パセリ セロリー キャベツ	こめ あぶら さいとも バター こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	620	24.7	21.4	383	1.5	2.7	
10	月		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 ぎゅうにゆう	きゅうり キャベツ にんじん だいこん いら 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	***しゅうがくじけんしんのため、 きゅうしよくはありません。***													
12	水		ごはん	にくじゃが	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 ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ いら 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		～本から出てきたおいしいレシピ～「スーフ」 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 ブロッコリーサラダ フルーティりんごゼリー	たまご まめ だいず ウインナー とうにゅう ぎゅうにゆう	たまねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり	パン さとう こめこ バター あぶら オリブオイル ゼリー	632	22.1	23.1	349	2.4	2.6	
14	金		11月16日の佐倉市教育の日に合わせた給食です！お楽しみに！												
17	月		ごはん	とうふのかわりあげ あじつけのり	だいこんのそぼろに おしろのもなか (さつまいもあん)	のり とうふ おから とりにく ひじき たまご ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし こんにゃく しょうが えだまめ	こめ ごま でんぶん あぶら さとう もなか さつまいも バター くり	690	22.8	21.4	316	2.2	1.8	
18	火		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 ぎゅうにゆう	にんにく はくさい にんじん いら 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		ごはん	さけのオイネーズやき	にくだんごスープ ひとくちぎゅうにゆうプリン	トラウトサーモン ぶたにく たまご ぎゅうにゆう	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		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 キャベツのカレースープ	おから たまご のり ベーコン ぎゅうにゆう	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ えのきだけ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	633	18.9	18.9	333	2.5	2.8	
21	金		ドライカレー (ターメリックライス)		だいこんごまドレサラダ やきりんご	ぶたにく まめ ひよこまめ ぎゅうにゆう	にんにく しょうが 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		11月24日は「和食の日」 ごはん さばのみそに		すいとんじる うめおかかあえ はなみかん	さば みそ とりにく こんぶ のり ぎゅうにゆう	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな キャベツ きゅうり うめ みかん	こめ さとう こめこ こむぎこ さいとも あぶら はちみつ	652	26.8	18.8	324	2.3	2.2	
26	水		★ラッキーにんじんチャレンジ★ とりごぼうごはん、 まつかぜやき		はるさめサラダ カルてつヨーグルト	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 ぎゅうにゆう	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		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 (2こ)	さわら みそ とりにく あぶらあげ チーズ ぎゅうにゆう	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 さいとも	679	31.9	24.2	423	2.5	2.3	
28	金		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 ワントンスープ	とりにく たまご レバー ぎゅうにゆう	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 いら 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 ワントン	662	24.3	18.4	292	5.4	2.7	
※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。									今月の平均値	652	25.6	21.3	347	2.8	2.3
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!!									基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0