

令和８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８年度　佐倉市立千代田小学校

ひ	ようび	ぎゅうにゅう	主食	主菜	副菜・デザート	おもなざいりょう あか ちをつくるはたらき	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえるはたらき	おもなざいりょう きいろ ねつをつくるはたらき	栄養価（3・4年生） エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
2	月	牛乳	ごはん	チキンなんばん	パリパリサラダ キムチスープ ポケモンかたぬきチーズ	とりにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん こまつな だいこん にら しめじ はくさい キムチ	こめ でんぷん あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら マロニー	692	27.3	24.7	367	2.4	2.2
4	水	牛乳	ごはん	さんがやき	バンバンジーサラダ のっぺいじる はなみかん	いわし とりにく たまご みそ なまあげ ぎゅうにゅう	とうもろこし しょうが にんじん ねぎ こんにゃく だいこん しいたけ こまつな もやし きゅうり みかん	こめ さとう でんぷん ごま あぶら さといも ごまあぶら	675	31.6	21.4	381	2.6	2.5
5	木	牛乳	セルフィッシュカツサンド （パン・マヒマヒフライ・キャベツ・タルタルソース）		ボイルキャベツ ポトフー カルてつヨーグルト	マヒマヒフライ ベーコン タルタルソース ウインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぶ パセリ	パン あぶら じゃがいも	663	27.5	24.4	468	2.6	2.8
6	金	ジュース	カレーピラフ	さといものグラタン	ミネストローネ	ウインナー ベーコン チーズ とりにく ジョア 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 パセリ にんにく セロリー しめじ キャベツ トマト	こめ あぶら さといも バター こむぎこ マカロニ じゃがいも パンこ	608	22.8	15.4	359	1.6	2.7
9	月	牛乳	もちいなりうどん		ツナとやさいのごまあえ みそポテト スマイルゼリー（ぶどう）	とりにく わかめ こんぶ ツナ みそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ しめじ ほうれんそう もやし	うどん もちいなり さとう じゃがいも こむぎこ あぶら ゼリー ごま	637	25.6	19.9	395	4.7	3.0
10	火	牛乳	ごはん	チキンステーキ たまねぎソース	おかかサラダ はくさいのみそしる ひとくちミルクプリン	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ パセリ レモンじる ほうれんそう キャベツ はくさい にんじん えのき こまつな	こめ あぶら でんぷん さとう ごま さといも ひとくちプリン オリーブオイル	623	26.4	20.3	344	2.5	2.4
11	水	牛乳	さといもごはん	ぶたにくの バーベキューソース	シャキシャキサラダ さつまじる ちばけんさんおこめのムース	こんぶ ぶたにく こんぶ なまあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが りんご たまねぎ にんじん レモンじる だいこん ごぼう こんにゃく きゅうり とうもろこし れんこん	こめ ごま むぎ さといも さとう さつまいも ごまあぶら ムース しおこうじ	697	29.2	25.0	384	4.9	3.1
12	木	牛乳	ごはん	いかのさらさあげ	ブロッコリーのちゅうかサラダ ワンタンスープ キャンディチーズ（２コ）	いか あおのり とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ブロッコリー にら	こめ こむぎこ あぶら でんぷん ワンタン ごまあぶら さとう	690	31.1	20.0	329	2.0	2.0
13	金	牛乳	ドライカレーライス		グリーンサラダ スイートポテト	ぶたにく まめ ひよこまめ カレールウ ツナ なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン こまつな きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう バター	710	24.3	19.3	322	2.0	1.3
16	月	牛乳	ごはん あじつけのり	とうふのかわりあげ	だいこんのそぼろに おしろのもなか（さつまいもあん）	とりにく のり とうふ おから ひじき たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく えだまめ とうもろこし	こめ ごま でんぷん あぶら さとう もなか さつまいも バター くり	693	23.1	21.5	318	2.3	1.8
17	火	牛乳	★マーボーどうふどん		★とりにくのからあげ ★ベーコンサラダ ★フルーツポンチ	とうふ ぶたにく まめ みそ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ にんじん にら キャベツ きゅうり みかん とうもろこし パセリ フルーツかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら サイダー ナタデココ	737	30.9	27.1	303	2.2	2.9
18	水	牛乳	ごはん	レバーの いろどりあえ	もやしとハムのあえもの とうにゅうタンタンスープ	ぶたレバー みそ ハム とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン もやし きピーマン きゅうり たまねぎ しょうが にんにく たけのこ チンゲンさい にら	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	696	28.4	22.0	333	7.4	2.4
19	木	牛乳	ちゃめし	おでん	スタミナなっとう あげごぼうのごまあえ オレンジ	こんぶ ちくわ とりにく あげボール なまあげ はんぺん なっとう ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん だいこん にんにく ねぎ しょうが ごぼう いんげん オレンジ	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	650	24.8	18.9	360	2.4	2.6
20	金	牛乳	★ガーリックライス	★ジャンボあげぎょうざ	★やきにくサラダ ★まっちゃプリン	ベーコン ぶたにく わかめ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム だいこん にんじん きゅうり	こめ むぎ あぶら プリンのもと	664	23.6	25.8	417	1.3	1.9
24	火	牛乳	むぎごはん	さばのみそに	いそあえ けんちんじる りんご	さば みそ とうふ のり ぎゅうにゅう	しょうが こんにゃく にんじん だいこん ごぼう こまつな えのきだけ りんご	こめ むぎ さとう さといも ごまあぶら あぶら	660	27.9	20.8	362	3.3	2.9
25	水	牛乳	こめこ クリームパン	タンドリーチキン	コールスローサラダ ポテトスープ	たまご とりにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ	パン あぶら じゃがいも バター さとう こめこ	628	26.3	26.9	328	1.5	3.1
26	木	牛乳	★からあげごはん		★キャロットサラダ ★ABCスープ ★はちみつレモンゼリー	とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり セロリー たまねぎ キャベツ	こめ でんぷん さとう あぶら ごま マカロニ ゼリー	676	21.8	22.6	286	2.6	2.4
27	金	牛乳	ゆかりごはん	さけのしおこうじづけ	きりぼしだいこんのサラダ とんじる てづくりグレープゼリー	さけ ハム ぶたにく とうふ みそ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ だいこん こまつな	こめ むぎ ナタデココ しおこうじ さとう ごまあぶら グレープジュース	653	30.4	17.6	326	2.0	2.6
30	月	牛乳	ガパオライス		はるさめスープ おからココアドーナッツ	ぶたにく まめ おから たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン あかピーマン ねぎ こまつな しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ こむぎこ ホットケーキミックス	679	28.6	18.0	313	2.5	2.5
								今月の平均値	670	26.9	21.7	352	2.8	2.5
								基準値（３，４年生）	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

～千産千消デー（ちさんちしょうデー）～

城下町佐倉・江戸ぐるめ

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！

★１年１組のみんなんでかんがえたラッキーにんじんリクエストメニュー★

毎月，８のつく日は良い歯の日！

ブックトーク　～本から出てきたおいしいレシピ～「おでん」

★４年２組　こばやし　たなさんのラッキーにんじんリクエストメニュー★

★５年１組　たていし　けいとさんのラッキーにんじんリクエストメニュー★

朝ベジおすすめレシピ！

11月24日は「和食の日」

※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。

今月の給食には、９月に実施した「ラッキーにんじんチャレンジ！」で見事ラッキーにんじんを手に入れたお友だちのリクエスト献立を取り入れています★次のラッキーにんじんチャレンジは12月です！お楽しみに！！