

令和6年11月 予定こんだて表

佐倉市で収穫された有機米を連続
で使用する「有機米ウィーク」
を行います。
たっぷり味わいましょう。



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6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)						
		しゅよく 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	
					ち・に・く・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを とどのえるはたらき	ねつ・ちから になるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g	
1	金	カレーピラフ	さといものグラタン	キャベツのスープ パンナコッタ	ウインナー ベーコン チーズ なまクリーム ゼラチン 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 キャベツ	ゆうきまい あぶら さとう パター ごむぎこ パンこ さといも	678	25.0	25.0	442	1.4	2.5	
5	火	セルフおにぎり (おにぎりのり)	とりにくのてりやき	だいこんサラダ とんじる りんご	とりにく ぶたにく とうふ みそ ツナ のり ぎゅうにゅう	しょうが こんにやく にんじん ごぼう こまつな りんご きゅうり だいこん とうもろこし	ゆうきまい マヨネーズ さといも さとう ごまあぶら	635	27.9	20.9	310	2.1	2.4	
6	水	のざわな チャーハン	ホイコーロー	はくさいとはるさめのスープ てづくりパンゼリー	ハム ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	のざわなづけ にんじん ピーマン ねぎ キャベツ たけのこ こまつな しょうが にんにく はくさい きくらげ パイン	ゆうきまい ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぶん はるさめ	616	28.9	15.5	316	1.9	2.7	
7	木	ごはん	ぶたにくのみそやき	いそあえ さつまじる ちばにんじんゼリー	ぶたにく みそ のり なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう えのき にんじん こまつな だいこん こんにやく	ゆうきまい さとう ごまあぶら ごま あぶら ゼリー さつまいも	634	27.5	20.0	325	4.9	2.2	
8	金	ごはん	さけのオイネーズやき	パンサンスウ だいこんのそぼろに	さけ とうにゅう たまご ハム とりにく ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり にんじん だいこん たまねぎ えだまめ	ゆうきまい マヨネーズ さとう あぶら マロニー ごまあぶら	640	29.8	19.4	284	1.5	2.0	
11	月	ごもく チャーハン	レバーのごうみあげ	ちゅうかスープ	やきぶた なたまき たまご レバー ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく きくらげ にんじん もやし	ゆうきまい むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	623	29.7	22.5	277	6.6	2.8	
12	火	★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ ★セルフハンバーガー (パンズパン・ハンバーグ・ チーズ・キャベツ)			ポトフ オレンジ	ぶたにく まめ おから たまご チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ パセリ オレンジ	パン あぶら パンこ じゃがいも	653	31.6	25.2	445	1.7	3.0
13	水	のりごはん	あじフライ	ぶたしやぶサラダ てづくりプリン	のり あじ たまご ぶたにく とうにゅう かつおぶし ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり	ごめ むぎ ごむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら プリンのもと	666	29.7	19.8	294	2.3	1.5	
14	木	ポークカレーライス		ひじきのマリネ やきりんご	ぶたにく ひじき ハム とうにゅうバター ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ	ごめ あぶら さとう じゃがいも カレールウ	682	21.3	20.0	301	2.8	2.5	
15	金	11月16日の佐倉市教育の日に合わせて特別な給食です!お楽しみに! 城下町佐倉・江戸ぐるめ			うめあえ ぐだくさんこえどじる おしろもなか	あじつけのり なまあげ チーズ みそ とうふ こんぶ とうにゅうバター とうにゅう ぎゅうにゅう	ねぎ いら だいこん にんじん きゅうり こまつな うめ はくさい ほししいたけ	ごめ さとう あぶら はちみつ でんぶん もなか さつまいも くり ごま	718	27.8	25.8	593	4.4	2.2
18	月	毎月、8のつく日は良い歯の日!		だいこんとツナのサラダ さつまいもとだいごのかりんとう	ぶたにく とりにく とうふ まめ たまご ツナ だいご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん れんこん だいこん きゅうり とうもろこし	ごめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう さつまいも くるざとう	711	29.6	22.5	307	2.6	1.3	
19	火	★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ ★からあげごはん			★なつとうあえ ビーフンスープ ★はちみつレモンゼリー	とりにく なつとう のり かつおぶし ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん いら もやし たまねぎ はくさい ねぎ	ごめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ピーン ごまあぶら ゼリー	668	23.6	19.5	301	3.2	2.3
20	水	ぶたキムチどん		ぎょうぎスープ やまといもチップス	ぶたにく ぎょうぎ ぎゅうにゅう	にんにく はくさい にんじん いら たまねぎ たけのこ キャベツ キムチ	ごめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら やまといも	656	25.6	20.6	309	1.5	2.2	
21	木	★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ ★ココアあげパン			★やきにくサラダ ★フルーツサワーポンチ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく だいこん きゅうり にんじん みかん パイン おうとう メロンボール	パン さとう あぶら ナタデココ サイダー	588	19.8	19.6	279	1.2	1.9
22	金	むぎごはん	とうふのチゲふう	パンパンジーサラダ カルてつヨーグルト	やきどうふ ぶたにく みそ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい いら にんじん ほししいたけ だいこん しらす キムチ きゅうり もやし とうもろこし	ごめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	615	27.9	16.4	519	2.9	2.9	
25	月	11月24日は「和食の日」		こまつなのごまあえ すいとんじる はなみかん	さば みそ とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごぼう だいこん こまつな キャベツ みかん	ごめ むぎ さとう ごめこ ごむぎこ さといも ごま	668	27.7	19.2	378	2.9	2.7	
26	火	ごはん	チキンなんばん	朝ペジおすすめレシピ! ポパイサラダ トックスープ	とりにく ツナ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たけのこ きりほしだいこん きくらげ ほししいたけ チンゲンサイ	ごめ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ トック ごまあぶら	690	27.0	25.0	315	3.0	2.4	
27	水	スパゲティナポリタン		かぼちゃのチーズやき げんきのでるサラダ	ウインナー チーズ ぶたにく とうにゅうバター とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ トマト きゅうり かぼちゃ	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら オリブオイル	675	28.7	26.2	403	2.3	2.6	
28	木	日本各地の郷土料理を知ろう!今月は「兵庫県」 カツめし (ビーフカツ、キャベツ)			けんちんじる カラフルゼリー	ぎゅうにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん トマト こんにやく だいこん ごぼう こまつな	ごめ ごむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら さといも ナタデココ ゼリー	665	24.1	19.3	341	2.3	2.0
29	金	ちやめし	おでん	ツナとやさいのごまあえ マスカットゼリー	こんぶ ちくわ あげボール はんぺん かつおぶし ツナ ぎゅうにゅう	こんにやく だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん	ごめ むぎ さとう ごま ゼリー	623	21.4	13.2	353	6.1	3.7	
								今月の平均値	655	26.7	20.8	355	2.9	2.4
								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0