11月よていこんだてひょう

令和8年度　　＊今月の給食目標＊　『きゅうしょくにかんしゃしよう。』　　佐倉市立志津小学校

日	ようび	主食	主菜	副菜・デザート	ぎゅうにゅう	きいろ ねつ・ちから になるはたらき	あか ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちょうしを ととのえるはたらき	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	3-1 完食リクエスト ポークカレーライス		かいそうサラダ フルーツポンチ	○	こめ　じゃがいも カレールー　ゼリー あぶら　さとう ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ こんぶ	たまねぎ　にんじん きゅうり　きゃべつ ブロッコリー　コーン みかんかん　いちご	682	21.7	17.4	2.3
4	水	ごはん	れんこんハンバーグ	ひじきのマリネ かぶのスープ	○	こめ　パンこ さとう　あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく マメプラスミンチ ひじき　チーズ	たまねぎ　れんこん にんじん　かぶ きゅうり	638	29.8	19.4	2.5
5	木	ごはん	にくじゃが	きりぼしだいいこんの ごまあえ ラフランスゼリー	○	こめ　じゃがいも こんにゃく　ごま さとう　あぶら ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ　にんじん いんげん　こまつな きりぼしだいこん	657	21.2	19.0	1.7
6	金	のざわな チャーハン	やきぎょうざ	ナムル ちゅうかスープ かじゅうグミ	○	こめ　あぶら ごまあぶら　ごま さとう　グミ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ぎょうざ	にんじん　ねぎ もやし　ほうれんそう こまつな　たけのこ しめじ　のざわな	633	26.0	18.2	2.8
9	月	ごはん	さばのみそに	こまつなのいそあえ けんちんじる ひとくちゼリー	○	こめ　さといも こんにゃく　さとう ゼリー　あぶら	ぎゅうにゅう さば　みそ　のり とうふ	こまつな　えのきだけ にんじん　だいこん ごぼう　ねぎ	646	25.5	19.3	2.7
10	火	スパゲティミートソース		れんこんサラダ なまクリームサンド	○	スパゲティ　さとう オリーブオイル マヨドレ コッペパン	ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ マメプラスミンチ ちくわ　なまクリーム	たまねぎ　にんじん れんこん　きゅうり いちご　マッシュルーム	624	25.0	19.4	2.5
11	水	ツナライス	とうふのキッシュ	コンソメスープ ひとくちゼリー	○	こめ　あぶら オリーブオイル ゼリー	ぎゅうにゅう ツナ　とうふ　ハム たまご　ベーコン なまクリーム　チーズ	たまねぎ　にんじん ほうれんそう　セロリー きゃべつ	644	24.8	21.9	2.5
12	木	ごはん	マヒマヒのフライ	なっとうあえ ワンタンスープ	○	こめ　あぶら パンこ　ワンタン	ぎゅうにゅう しいら なっとう	にんじん　だいこん たけのこ　こまつな しめじ　ほうれんそう もやし	632	23.8	20.1	1.8
13	金	ぶたすきやきどん		じゃがいもと ブロッコリーのサラダ だいこんのみそしる バナナ	○	こめ　しらたき あぶら　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ あぶらあげ　ふ　みそ	ねぎ　ほうれんそう にんじん　きゅうり ブロッコリー　バナナ だいこん	631	26.3	16.1	2.6
16	月	ごはん 城下町佐倉・江戸ぐるめ	ぶたにくの しょうがやき 千産千消デー	だいこんとこんにゃく のにもの とうふサラダ さくらじょうもなか	○	こめ　もなかのかわ みずあめ　ごま こんにゃく　さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく　あつあげ ぶたにく　とうふ	だいこん　にんじん ほうれんそう　いんげん きゃべつ	656	29.0	21.3	2.2
17	火	ごはん	たらのねぎみそやき	きりぼしだいこんの サラダ とんじる オレンジ	○	こめ　さとう ごまあぶら こんにゃく　ごま さといも	ぎゅうにゅう たら　みそ わかめ　ぶたにく とうふ　かまぼこ	きりぼしだいこん はねぎ　きゅうり にんじん　ごぼう　ねぎ だいこん　こまつな	624	28.3	15.1	2.4
18	水	かんぴょうごはん		レバーとポテトのあえもの みそしる	○	こめ　じゃがいも あぶら　さとう ごま　かたくりこ	ぎゅうにゅう　みそ とりにく　あぶらあげ ぶたレバー　とうふ	かんぴょう　にんじん ほししいたけ だいこん　たけのこ グリンピース	638	29.4	18.3	2.7
19	木	ごはん	あつあげとやさいの カレーいため	わかめスープ りんご	○	こめ　カレールー ごま　あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう あつあげ　ぶたにく わかめ	たまねぎ　にんじん ピーマン　しめじ たけのこ　りんご ほししいたけ	641	23.5	18.3	1.7
20	金	ビビンバ		ちくわとさつまいもの てんぷら ちゅうかふう コーンスープ ひとくちゼリー	○	こめ　さとう　ごま さつまいも てんぷらこ　あぶら かたくりこ　ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく　ちくわ あおのり　たまご	こまつな　にんじん もやし　コーン	653	23.9	17.1	2.5
24	火	ハッシュドビーフ		キャロットサラダ ミニパイ	○	こめ　あぶら さとう　パイきじ さつまいもあん ハヤシルー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　ツナ	たまねぎ　にんじん セロリー　きゅうり マッシュルーム グリンピース	652	23.5	20.0	1.4
25	水	ごぼうピラフ		コーンシチュー コールスローサラダ ひとくちゼリー	○	こめ　じゃがいも シチューミックス あぶら　さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	きゃべつ　きゅうり にんじん　たまねぎ コーン　ごぼう	637	20.8	17.9	2.2
26	木	すみれ　完食リクエスト みそラーメン		にくまん やさいチップス ヨーグルトレーズン	○	ちゅうかめん　ごま ごまあぶら ヨーグルトレーズン じゃがいも さつまいも　にくまん	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ	もやし　にら　にんじん ねぎ　れんこん ごぼう　コーン	629	24.5	19.3	2.4
27	金	きりこんぶごはん	さけのマリネ	じゃがいものみそしる はなみかん	○	こめ　ごまあぶら じゃがいも　ごま かたくりこ　さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく　こんぶ さけ　みそ　わかめ	えだまめ　にんじん ピーマン　たまねぎ みかん	640	28.5	16.9	2.9
30	月	タコライス		ブロッコリーサラダ コンソメスープ	○	こめ　あぶら ワンタンのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン　ツナ マメプラスミンチ	たまねぎ　にんじん コーン　きゃべつ セロリー　ブロッコリー カリフラワー	624	24.0	20.8	2.1
								今月の平均値	641	25.2	19.0	2.4
								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.0	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。

城下町佐倉・江戸ぐるめ
江戸時代に佐倉で食べられていたものや当時の名物を使った料理を取り入れた献立です。