令和８年度

１１月よていこんだてひょう

家庭数

佐倉市立下志津小学校

日	曜日	ぎゅうにゅう	献立 しゅしょく	献立 おかず	主な材料 体を作る食品 赤	主な材料 体の調子を整える食品 緑	主な材料 体温や力になる食品 黄	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養量 脂質(g) 食塩相当量(g)
2	月	□	むぎごはん	にらたまスープ チンジャオロース おふラスク	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく ふ	にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく ピーマン あかピーマン たけのこ しいたけ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら あぶら	625 24.6	21.8 2.1
4	水	□	ハヤシライス	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく みかん パインアップル もも バナナ	こめ バター あぶら さとう	701 24.2	19.8 0.9
5	木	□	ココア あげパン	じゃがいもとぶたにくのトマトに にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく まぐろ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリー トマト にんじん きゅうり	パン さとう あぶら じゃがいも レンズまめ	662 25.7	24.8 2.2
6	金	□	むぎごはん	なめこのみそしる さばのごまみそやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば さつまあげ ぶたにく	なめこ えのきたけ ながねぎ ごぼう れんこん にんじん	こめ むぎ ごま こんにゃく さとう ごまあぶら	628 28.7	19.2 2.6
9	月	□	むぎごはん	はるさめスープ マーボーどうふ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ	ながねぎ たまねぎ たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが にんじん はくさい	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ パンナコッタ	628 25.1	18.5 2.0
10	火	□	ほうとう	しゃぶしゃぶサラダ てづくりまっちゃむしパン	ぎゅうにゅう なると ぶたにく あぶらあげ みそ たまご	かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ はくさい ごぼう しめじ もやし キャベツ きゅうり にんにく	うどん あぶら ごまあぶら さとう あずき なまクリーム バター	698 27.4	25.3 3.5
11	水	□	城下町佐倉・江戸ぐるめ ごはん	ぐだくさんこえどじる なまあげのみそでんがく れんこんのきんぴら おしろもなか	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ ぶたにく	しいたけ だいこん にんじん ながねぎ しょうが こまつな れんこん	こめ さといも でんぷん さとう ごま あぶら さつまいも くり もなか	691 25.8	20.0 2.0
12	木	□	むぎごはん	さわにわん とりにくのしちみやき シャキッとあえ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう はくさい りん	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごま さとう ごま	643 28.8	19.1 2.3
13	金	□	むぎごはん	けんちんじる あじフライ くきわかめのきんぴら みかん	ぎゅうにゅう とうふ みそ あじ ぶたにく くきわかめ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう えだまめ みかん	こめ むぎ こんにゃく あぶら こむぎこ パンこ さとう	693 29.4	20.9 2.4
16	月	□	むぎごはん	わかめスープ ホイコーロー てづくりあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく でんぷん わかめ	にんじん ながねぎ ピーマン キャベツ しょうが にんにく はくさい みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま なまクリーム	632 23.5	21.5 2.3
17	火	□	からっと ごはん	さつまじる だいずのいそに ひとくちはちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ だいず ひじき	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ さやいんげん	こめ でんぷん あぶら さとう ごま さつまいも こんにゃく ゼリー	659 27.5	19.6 2.4
18	水	□	むぎごはん	ぶたにくとうずらたまごのしょうゆに なっとうあえ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なっとう かつおぶし チーズ	ながねぎ しょうが ほうれんそう	こめ むぎ こんにゃく さとう	657 30.3	23.5 2.1
19	木	□	サフラン ライス	ごぼういりドライカレー ひじポテサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ハム	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン グリンピース きゅうり	こめ バター あぶら じゃがいも マヨネーズ	695 26.6	21.8 0.7
20	金	□	さつまいも ごはん	とうふとわかめのみそしる とりにくのからあげ～ねぎソース～ きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく さつまあげ	ながねぎ しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん	こめ もちごめ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	673 27.8	23.7 2.9
24	火	□	１１月２４日は、「いい日本食」の日 ごはん	とんじる いわしのさんがやき いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわし のり	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが こまつな えのきたけ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら ごま さとう	624 27.5	19.4 2.0
25	水	□	そぼろごはん	だいこんのみそしる とりにくのさっぱりに あげごぼうのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが えだまめ にんにく ごぼう さやいんげん	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	631 24.7	17.3 3.3
26	木	□	ピザトースト	あさりときのこのこめこシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく あさり	たまねぎ マッシュルーム しいたけ にんにく ピーマン にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン バター あぶら じゃがいも なまクリーム	630 23.9	26.9 2.7
27	金	□	むぎごはん	キャベツのみそしる ぶたにくのバーベキューソースやき いりどうふ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ とりにく たまご	キャベツ たまねぎ しょうが りんご レモン にんじん しいたけ グリンピース	こめ むぎ さとう	659 29.0	24.0 2.0
30	月	□	ガーリック ライス	ポテトスープ コーンフレークチキン ブロッコリーとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー チーズ ベーコン	にんにく マッシュルーム とうもろこし グリンピース たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー しめじ まいたけ たけのこ	こめ じゃがいも マヨネーズ パンこ コーンフレーク バター	648 29.8	23.2 2.9

江戸っ子が大好きな「江戸三白（はくまい・とうふ・だいこん）」を使います。

＊材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

来年度に向けて、食物アレルギーによる給食対応の希望がありましたら、学級担任を通じて連絡をお願いいたします。
学校より対応に必要な書類等をお渡しいたします。

今月の地場産物

こめ こめこ きゅうり
さつまいも ごぼう しょうが だいこん
にんじん れんこん こまつな さといも
キャベツ やまといも はねぎ きくらげ

今月の平均	656 26.8	21.5 2.2
学校給食摂取基準（３、４年生）	650 21.1～32.5	14.4～21.7 2.0未満

●給食当番は、1週間使用した白衣・帽子・袋を週末に持ち帰ります。洗濯，アイロンがけをお願いいたします。柔軟剤はお控えください。（ボタンのゆるみやほつれは、つくろいをしていただけると助かります。）