令和８年度

11月分　給食献立表

佐倉市立南志津小学校

給食目標（きゅうしょくもくひょう）「感謝（かんしゃ）して食（た）べよう」

日付	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい おかず	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう あか 血やにくになる おもにたん白質	あか おもに無機質	みどり 体の調子をととのえる おもにカロテン	みどり おもにビタミンC	きいろ エネルギーになる 炭水化物	きいろ おもに脂肪
2	月	牛乳	あつあげそぼろどん	とんじる みかん	610 22.3	19.1 431 1.9	とりにく きぬあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　えだまめ ごぼう　みかん ながねぎ こんにゃく しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
4	水	牛乳	**リクエストメニュー** ビビンバ	**やさいチップス** はるさめスープ	648 24.1	21.9 296 2.2	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	ながねぎ　しょうが たまねぎ　もやし しいたけ れんこん にんにく	こめ むぎ さつまいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま
5	木	牛乳	**給食試食会** ごはん	たらのオイネーズやき だいこんのべっこうに いそあえ りんご	609 26.8	17.7 333 2.0	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほれんそう にんじん こまつな	えのきたけ だいこん にんにく りんご	こめ さとう	あぶら エッグケアマヨ
6	金	牛乳	ちゃめし	おでん **バンバンジーサラダ** さつまポテト　給食レシピで朝ごはん	587 19.7	13.7 286 2.2	ちくわ あげボール サラダチキン	ぎゅうにゅう むすびこんぶ	にんじん	きゅうり もやし だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも さとう さつまポテト	ごまあぶら ごま
9	月	牛乳	**リクエストメニュー** ごはん	**コーンフレークチキン** れんこんサラダ ABCスープ	692 28.0	25.5 266 2.1	とりにく ベーコン ツナ ミックスまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり　セロリ れんこん コーン キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ マカロニ パンこ	あぶら エッグケアマヨ
10	火	牛乳	**クラスでセレクトメニュー** きなこあげパン または ココアあげパン	クリームシチュー ジャーマンポテト	595 23.7	24.2 338 2.2	とりにく ベーコン きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ	パン　こめこ ココア さとう じゃがいも	あぶら バター
11	水	牛乳	**ほのぼのランチ** むぎごはん	れんこんいりとりつくね ほうれんそうのあえもの のっぺいじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	655 23.9	22.2 323 2.1	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	ながねぎ れんこん しょうが だいこん	こめ　むぎ さといも でんぷん さとう ぎゅうにゅうプリン	ごま
12	木	牛乳	むぎごはん	おからバーグおろしソース ごぼうサラダ みそけんちんじる	665 26.0	21.7 324 2.3	ぶたにく おから ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん きゅうり ながねぎ	こめ むぎ パンこ さとう さといも	あぶら ごま エッグケアマヨ
13	金	牛乳	**千産千消献立** さつまいもごはん	あじのさんがやき おかかサラダ さわにわん ちばのにんじんゼリー	601 28.3	17.5 318 2.2	あじ とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みつば	ながねぎ　しいたけ しょうが　たけのこ キャベツ たまねぎ だいこん	こめ さつまいも さとう でんぷん にんじんゼリー	あぶら ごま
16	月	牛乳	**城下町佐倉・江戸ぐるめ献立** ごはん （あじつけのり）	こうやどうふのあげに だいこんのみそしる おしろのもなか（さつまいもあん）	622 19.9	19.5 330 2.1	とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじのり	にんじん いんげん だいこんのは	だいこん ながねぎ しょうが	こめ もなか さつまいも さとう	あぶら バター
17	火	牛乳	ひじきごはん	まつかぜやき すましじる ヨーグルト	646 28.9	22.2 535 2.3	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ ひじき	にんじん	ながねぎ えだまめ	こめ さとう	あぶら ごま
18	水	牛乳	ごはん	カレイのにつけ みずなとツナのあえもの ぶたじゃがみそしる ヨーグルトレーズン	599 25.8	15.2 336 2.2	あぶらかれい ツナ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	キャベツ しょうが みずな ながねぎ	こめ　じゃがいも でんぷん さとう ヨーグルトレーズン	ごま
19	木	牛乳	かぶのスパゲティ	スタミナサラダ キャロットケーキ	632 23.9	22.9 360 2.1	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	かぶ キャベツ きゅうり にんにく	スパゲティ むしパンミックス さとう	あぶら ごまあぶら バター
20	金	牛乳	むぎごはん	ユーリンチー バンサンスー うましおスープ ミニピーチゼリー	650 27.9	22.1 321 2.1	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし　にんにく きゅうり キャベツ ながねぎ	こめ むぎ でんぷん ピーチゼリー	あぶら ごまあぶら ごま
24	火	牛乳	さけなめし	レバポテあえ とうふのみそしる	599 23.3	16.8 308 2.2	ぶたレバー とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	ながねぎ しょうが にんにく えのきたけ	こめ でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま
25	水	牛乳	ホイコーロー どん	ピリからとうふスープ カップあんにん	679 26.7	22.8 358 2.2	ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	ながねぎ　にんにく キャベツ えのきたけ しょうが	こめ でんぷん	ごまあぶら
26	木	牛乳	ごはん	さわらのさいきょうやき ごしきあえ ごもくじる	597 27.3	18.2 288 2.2	さわら ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みつば	だいこん　しいたけ もやし　たけのこ ごぼう ながねぎ	こめ さとう	あぶら
27	金	牛乳	ツナマヨコーン トースト	おまめのミネストローネ フルーツヨーグルトあえ	609 24.4	24.2 377 2.4	ツナ ウインナー だいず	ぎゅうにゅう クリームチーズ ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ　みかん セロリ　もも キャベツ　コーン トマト	パン マカロニ さとう	エッグケアマヨ
30	月	牛乳	ポークカレー ライス	にんじんサラダ てづくりはちみつゆずゼリー	658 20.2	20.2 280 1.1	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　にんにく きゅうり　しょうが セロリ ゆず	こめ じゃがいも ゼリーのもと はちみつ	あぶら カレールウ

城下町佐倉・江戸ぐるめ献立

佐倉は、昔から江戸を支えた町として、近郊の成田・佐原・銚子と共に栄えてきました。
また、平成28年4月には「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」として日本遺産にも選ばれました。
そこで、佐倉市内の小中学校では、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「城下町佐倉・江戸ぐるめ」として紹介し、11月16日「佐倉市教育の日」付近の給食で実施します。
※本校は１１月１６日に実施

江戸時代のひとたちが好んで食べた３つの白い食べ物が献立に登場します。



給食レシピで朝ベジ♪

バンバンジーサラダ

<作り方>

さっぱりとした味でたくさん食べることができるサラダです

<材料(大人)4人分>

- とりささみ　１本
- にんじん　中1/4本
- きゅうり　1/2本
- もやし　1/2袋
- 白すりごま　小さじ1/2
- A
  - 米酢　大さじ１と1/3
  - しょうゆ　大さじ１
  - 塩　ひとつまみ
  - こしょう　少々
  - 砂糖　小さじ１
  - ごま油　大さじ1/2

①ささみは料理酒（分量外）を少しかけてレンジで加熱する。粗熱がとれたらさいておく
②にんじんは千切りにしてゆでるかレンジで加熱する
③もやしはゆでるかレンジで加熱する
④きゅうりは千切りにする
⑤Aの調味料を混ぜてドレッシングを作る
⑥野菜の水気をしぼって、ささみと⑤、ごまを混ぜる

★野菜から水気が出るので、食べる直前に混ぜるとよいです。
★野菜はお好みのもので作ってみてください。

	学校給食摂取基準値（中学年）	今月の平均値
エネルギー	650kcal	629kcal
たんぱく質	24.0g	24.7g
脂質	21.0g	20.3g
カルシウム	350mg	337mg
食塩相当量	2.0ｇ未満	2.1ｇ

今月の地場産物

○JA千葉みらいの野菜
長葱・生姜・蓮根・きゅうり
さつまいも・小松菜・人参

○円上さんの野菜
じゃがいも・生姜・さつまいも

◎地元の食材を地元で消費する取り組みを「地産地消」といいますが、千葉県では、千葉の「千」という漢字を使って「千産千消」という取り組みをしています。
１１月の給食では「千産千消デー」を設け、より積極的に千葉県の地場産物を使っていきます。**（本校は１１月１３日に実施）**