



給食目標「感謝して食べよう」												
日付	曜日	牛乳	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	脂質 (g) 加砂糖 (mg) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り ょ う					
			しゅしょく	おかず			あ か		みどり		きいろ	
							血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーになる			
							おもにたん白質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪
4	火		むぎごはん	ぶたすぎやき やさしいチップス (じゃがいも・さつまいも・れんこん)	622 22.2	18.8 356 1.4	ぶたにく やきどうらふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ はくさい れんこん	こめ むぎ じゃがいも さつまいも しらたき	あぶら
給食費の引き落とし日(11月5日までに残高をご確認ください)：再引き落とし日は20日(木)												
ちばのめくみたくさん！												
5	水		ごはん	千産千消チー いわしのかばやき おかかサラダ ちばけんさんやさいのとんじる	643 27.1	22.2 341 2.1	いわし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん ながねぎ	こめ さといも	あぶら ごま
				試食会(5・6年生保護者対象)	656 21.9	20.7 346 2.1	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん グリーンピース	きゅうり たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら ハヤシルワ
6	木		ごはん	ハッシュドボーク ひじきとチーズのサラダ ひとくちぶどうゼリー	647 23.1	22.6 460 1.8	ぶたにく きぬめ きなこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えだまめ	しょうが ながねぎ はくさい えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ でんぷん	なまクリーム
7	金		あつあげそばうどん	はくさいのみそしる てつくりきなこプリン	647 23.1	22.6 460 1.8	ぶたにく きぬめ きなこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えだまめ	しょうが ながねぎ はくさい えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ でんぷん	なまクリーム
				日本各地の郷土料理を知ろう！～埼玉～(太字のもの)	627 22.1	18.9 296 2.0	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ	しょうが キャベツ もやし しいたけ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら
10	月		ひじきごはん	にくだんごスープ みそポテト	627 22.1	18.9 296 2.0	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ	しょうが キャベツ もやし しいたけ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら
				ごはん	ぶりのてりやき なっとうあえ さつまいものみそしる	644 28.1	20.3 318 2.1	ぶたにく なっとう なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ だいこん もやし	こめ さつまいも
12	水		ごはん (あじつけのり)	城下町佐倉・江戸くめ献立 こうやどうふのあげに だいこんのみそしる おしろいもなか(さつまいもあん)	622 19.8	19.5 332 2.0	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あじのり	にんじん いんげん	だいこん ながねぎ	こめ さといも もなか	あぶら バター
				かぶのスパゲティ	ポトフ バナナマフィン	658 24.6	27.1 333 2.0	ベーコン ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	かぶ にんにく たまねぎ キャベツ バナナ	スパゲティ じゃがいも ホットケーキミックス
14	金		むぎごはん	ユーリンチー パンサンスー うましおスープ	633 27.9	22.1 313 2.2	ぶたにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ きゅうり キャベツ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま
				朝ベジメニュー(太字のもの)	639 27.6	18.4 292 2.2	さくら ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん しいたけ うめ だけのこ ごぼう みつば ながねぎ みかん	こめ むぎ さといも	あぶら
17	月		むぎごはん	さわらのさいきょうやき うめおかかあえ ごもくじる みかん	639 27.6	18.4 292 2.2	さくら ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん しいたけ うめ だけのこ ごぼう みつば ながねぎ みかん	こめ むぎ さといも	あぶら
				試食会(3・4年生保護者対象)	651 23.7	16.7 314 2.1	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく だいこん たまねぎ ゆず れんこん	こめ じゃがいも はちみつ ゼリーのもと	あぶら エッグケアマヨ ごま
19	水		ガーリック トースト	とりにくのトマトに ポパイボテサラダ	640 26.2	29.8 291 1.9	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう パセリ	にんにく セロリ たまねぎ トマト	パン じゃがいも	マーガリン オリーブオイル エッグケアマヨ
				おいしいフットワーク(太字のもの)	686 26.6	25.1 277 1.9	ぶたにく だいず ミックスビーンズ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ	こめ ゼリー	バター あぶら
20	木		バターライス	ボークチャップ まめとかぼちゃのとうにゅうスープ アセロラゼリー	686 26.6	25.1 277 1.9	ぶたにく だいず ミックスビーンズ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ	こめ ゼリー	バター あぶら
				マーボーどうふ どん	はるさめスープ りんご	614 24.7	18.1 328 2.2	ぶたにく どうらふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく だいこん たまねぎ だけのこ	こめ はるさめ でんぷん
25	火		ちゃめし	おでん むしとりサラダ はくがゼリー	602 22.0	13.7 436 2.1	ちくわ きぬめ あらダチキン	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ もやし	こめ こんにゃく さといも はくがゼリー	ごま エッグケアマヨ
				さけなめし	レバボテあえ とうふのみそしる	595 23.2	16.8 310 2.2	どうらふ ぶたレバー	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	しょうが にんにく えのきだけ ながねぎ	こめ でんぷん
27	木		しおこうじ さといもごはん	たらのおいねずやき だいこんのべっこうに いそあえ	587 26.8	17.7 333 2.3	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく えのきだけ だいこん	こめ さといも	あぶら エッグケアマヨ
				むぎごはん	れんこんいりつくね ほうれんそうのあえも みそけんちんじる	625 22.8	21.3 334 2.1	ぶたにく ツナ とうらふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが れんこん だいこん ごぼう ながねぎ	こめ むぎ