



令和7年11月予定こんだて表

☆11月の目標 『感謝して食べよう』



佐倉市立和田小学校

ひ に ち	よ う び	牛 に ゆ う	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			I材料 - 650 Kcal たんぱくしつ 21.1~32.5g	しつ 14.4~21.7g しょうえん そうとうりょう 2.0g未満
			しゅしよく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そた	あか	みどり	きいろ		
						ちやくにくになる	からだのちょうし をととのえる	ねつやちからの もとなる		
4	火		セルフオムライス			とりにく たまご ひじき ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな かぶ パセリ ぶなしめじ セロリ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ゼリー	619 27.8	17.6 2.2
5	水		むぎごはん	 てづくり はるまき	きゅうりのなんばんづけ わかめのみそしる りんご	ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	もやし にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ りんご	こめ むぎ こむぎこ はるさめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん はるまきのかわ あぶら	628 20.9	19.3 2.0
6	木		ガーリック ライス	さわらの パンこやき	かぼちゃスープ	さわら ハム スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく とうもろこし さいやいんげん にんじん パセリ たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	こめ むぎ あぶら マヨネーズ パンこ こめこ	659 27.8	22.5 2.0
7	金		あんかけかたやきそば			とりにく たまご ぶたにく だいず チーズ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ ぶなしめじ しいたけ こまつな もやし	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ こむぎこ	629 27.9	26.7 2.1
10	月		きのこごはん	ちぐさやき	だいこんのそぼろに ひとくちチーズ	あぶらあげ たまご とりにく チーズ ぎゅうにゅう	ぶなしめじ えのきだけ にんじん しいたけ ほうれんそう だいこん たまねぎ えだまめ	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごま さとう でんぶん	622 26.6	22.7 2.0
11	火		むぎごはん	さけの ちゃんちゃん やき	はくさいのほかほかじる ヨーグルト	さけ みそ ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン はくさい えのきだけ しょうが	こめ むぎ さとう バター あぶら	597 29.7	13.6 1.7
12	水		きなこ あげパン	とりにくの トマトにこみ	ポパイサラダ	きなこ ハム とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく パセリ	パン さとう あぶら じゃがいも	639 27.5	25.3 2.1
13	木		むぎごはん	あつあげの すぶたふう いため	たんたんはるさめスープ	ぶたにく あつあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん ビーマン もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ にんにく	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	615 25.6	18.6 1.9
14	金		ごはん	あじのたつた あげだいこん あんかけ	ぐだくさんこえどじる さくらじょうもなか	あじ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな しいたけ	こめ でんぶん さとう あぶら さといも こんにゃく もなかのかわ さつまいも バター	682 29.1	20.9 1.8
18	火		むぎごはん	★ラッキーにんじん れんこんの はさみやき	こんぶサラダ さといものみそしる ひとくちぶどうゼリー	とりにく とうふ みそ こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん れんこん しょうが だいこん きゅうり えだまめ ねぎ こまつな	こめ むぎ ごまあぶら ごま マヨネーズ でんぶん あぶら さとう さといも ゼリー	639 22.0	21.1 2.1
19	水		こめこ クリームパン	チリコンカン	フレンチサラダ	たまご ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく ぶなしめじ トマト パセリ	パン さとう バター こめこ あぶら じゃがいも	647 25.7	22.7 2.1
20	木		むぎごはん	千産千消デー献立 やまといもの よせあげ	こまつなのいそかあえ だいこんのみそしる ちばにんじんゼリー	とりにく とうふ ひじき たまご のり あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが しょうが キャベツ こまつな だいこん ほうれんそう	こめ むぎ やまといも でんぶん あぶら ゼリー	611 21.0	17.1 1.7
21	金		さつまいも ごはん	朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」 とりにくの てりやき	うめおかかあえ もやしのみそしる 11がつのゼリー	とりにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが だいこん にんじん こまつな うめ もやし	こめ むぎ さつまいも ごま でんぶん あぶら さとう りんごジュース	639 24.2	19.2 2.4
25	火		むぎごはん	和食の日献立 さばのみそに	わかめサラダ きのこのすましじる みかん	さば みそ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが だいこん きゅうり ぶなしめじ えのきだけ こまつな みかん	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	633 26.4	21.2 2.3
26	水		わふうきのこスパゲッティ	郷土料理「さいたまけん」 かてめし	キャベツのツナいそあえ ヨーグルトボムボム	ベーコン とりにく のり ツナ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶなしめじ エリンギ まいたけ にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ にんにく こまつな りんご	スパゲッティ あぶら バター さとう こむぎこ	588 25.3	23.8 1.9
27	木		かてめし	牛乳絵手紙和田特別賞リクエスト みそポテト もやしとハムのあえもの ごじる	あぶらあげ みそ ハム だいず とうふ ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう にんじん しいたけ もやし きゅうり こまつな たまねぎ はくさい	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さといも	606 20.5	17.8 2.3	
28	金		むぎごはん	ヤンニョム チキン	ほうれんそうのナムル とうふとしいたけのスープ	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん しいたけ こまつな たまねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら みずあめ さとう ごま ごまあぶら	651 24.1	23.9 1.9

※材料入荷の都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

じょうかまちさくら えど
城下町佐倉・江戸ぐるめ

佐倉は、昔から江戸を支えた町として、成田・佐原・銚子と共に栄え、日本遺産にも選ばれました。佐倉市の小中学校では、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取り入れた給食を「城下町佐倉・江戸ぐるめ」として11月16日「佐倉市教育の日」に合わせて実施します。

《11月の地場産物》						11月の平均栄養価	
	こめ	こめこ	みそ	やまといも	きゅうり	629	20.8
	キャベツ	長ねぎ	さつまいも	れんこん		25.4	2.0

ちきん ちしょう こんだて
11/20(木)は千産千消デー献立

千葉県は、海に囲まれ、豊かな自然と温暖な気候のため、農林水産物が豊富です。地元で生産したものを、地元で消費することを「地産地消」と言いますが、千葉県では「地」の漢字を、千葉県の「千」にしています。給食でも、佐倉市産のお米「めしあがれ」をはじめ、佐倉市周辺や千葉県産の食材を多く使用しています。20日は、和田地区の特産品「大和芋」や千葉県で生産されたものをたくさん使った献立です。