令 和 8 年 11 月 予 定 こ ん だ て 表

☆１１月の目標　『　感謝して食べよう　』

朝ベジしよう！

佐倉市立和田小学校

ひにち	ようび	こんだてめい 牛にゅう	しゅしょく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そのた	おもなざいりょう あか ちやにくになる	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ ねつやちからのもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4	水	牛乳	**うーやん うどん**	いわしの カレーあげ	きりぼしだいこんのごまマヨあえ ヨーグルト	とりにく とうふ あぶらあげ いわし ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごぼう こまつな しょうが ほうれんそう きりぼしだいこん	うどん さといも でんぷん あぶら マヨネーズ さとう ごま	636 27.5 27.8 2.0
5	木	牛乳	むぎごはん	**てづくり ギョーザ**	チョレギサラダ たんたんはるさめスープ	ぶたにく のり だいず みそ ぎゅうにゅう	キャベツ ねぎ にら しょうが にんにく はくさい にんじん きゅうり チンゲンサイ たけのこ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん ぎょうざのかわ あぶら さとう ごま はるさめ	619 22.9 17.4 1.7
6	金	牛乳	とりごぼう ごはん	**おでん**	みそドレサラダ １１がつのゼリー	とりにく あぶらあげ たまご いわし はんぺん さば みそ ぎゅうにゅう こんぶ	ごぼう にんじん しょうが だいこん キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ ごま あぶら さとう さといも こんにゃく ごまあぶら りんごジュース	626 24.2 18.4 2.4
9	月	牛乳	きのこハヤシライス		ひじきのマリネ さつまいもたづくり	ぶたにく ひじき にぼし ぎゅうにゅう きゅうり レモン しょうが	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム ブロッコリー にんにく とうもろこし	こめ むぎ ごま あぶら バター こむぎこ こめこ さとう さつまいも	693 28.7 20.6 2.1
10	火	牛乳	ラッキーさんリクエスト★ **ココア あげパン**	クラム チャウダー	イタリアンサラダ	ハム あさり とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ レモン たまねぎ にんにく セロリ パセリ	パン ミルメーク さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	602 21.1 25.4 2.3
11	水	牛乳	むぎごはん	さけの ちゃんちゃん やき	はくさいのたまごスープ ベビーチーズ	さけ みそ たまご チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン はくさい えのきたけ	こめ むぎ さとう バター でんぷん	581 28.8 16.4 2.0
12	木	牛乳	**城下町佐倉・江戸ぐるめ献立** ごはん	とうふ でんがく	やまといもけんちんじる さくらじょうもなか	とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ ごま さとう バター やまといも こんにゃく ごまあぶら もなかのかわ さつまいも	622 21.4 18.2 1.6
13	金	牛乳	むぎごはん	すぶた	もやしのちゅうかスープ りんご	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん れんこん ピーマン もやし しいたけ ぶなしめじ こまつな きくらげ りんご	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	631 26.3 17.8 1.8
17	火	牛乳	むぎごはん	さんまの かばやき	れんこんきんぴら はくさいのみそしる	さんま さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが れんこん にんじん ピーマン はくさい こまつな	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	682 24.0 26.5 2.2
18	水	牛乳	**朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」** プルコギどん		**バンバンジーサラダ** わかめスープ ひとくちレモンゼリー	ぶたにく みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ にら もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま ゼリー	603 27.2 15.2 2.3
19	木	牛乳	**千産千消デー献立** さつまいも ごはん	**あじの★ さんがやき**	ちばのみそしる ちばにんじんゼリー	あじ とりにく たまご みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しょうが だいこん れんこん ごぼう こまつな	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう でんぷん ごま さといも ゼリー	602 25.6 16.7 2.0
20	金	牛乳	牛乳絵手紙和田特別賞リクエスト **ピザトースト**	ポトフ	★ラッキーにんじん はなやさいのコロコロサラダ	ハム チーズ だいず とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし ピーマン ブロッコリー カリフラワー かぶ にんじん セロリ パセリ	パン あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	629 31.3 27.8 2.3
24	火	牛乳	**和食の日献立** むぎごはん	さばのみそに	こまつなとゆばのおひたし のっぺいじる	さば みそ ゆば かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう しいたけ	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく でんぷん ごまあぶら	654 32.0 22.5 2.0
25	水	牛乳	むぎごはん	ぶたキムチ	ちゅうかふうコーンスープ ぶどうゼリー	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ にら こまつな にんにく しょうが キムチ とうもろこし	こめ むぎ ゼリー しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぷん はるさめ	644 26.7 15.7 1.9
26	木	牛乳	むぎごはん	とうふ ハンバーグ	キャベツのツナいそあえ さつまじる	ぶたにく とうふ ひじき みそ たまご ツナ のり ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ しょうが だいこん レモン キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう さつまいも こんにゃく ごまあぶら	606 26.4 18.6 1.9
27	金	牛乳	クリームスパゲッティ		コーンサラダ りんごのはるまきパイ	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし ぶなしめじ きゅうり エリンギ レモン りんご	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう はるまきのかわ	633 25.4 27.9 1.7
30	月	牛乳	むぎごはん	とりにくの ケチャップ やき	こふきいも もやしのみそしる	とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく パセリ もやし こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	607 25.6 20.0 1.8

※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。

学校給食摂取基準（中学年）		当月平均
エネルギー	650kcal	627
たんぱく質	21.1～32.5g	26.1
脂質	14.4～21.7g	20.7
食塩相当量	2.0g未満	2.0

《 11月の地場産物 》

こめ　こめこ　みそ　れんこん
きくらげ　きゅうり　さつまいも
やまといも　さといも　こまつな

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。

11／19(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。