11がつよていこんだてひょう

11月 November

令和８年度　　≪今月の目標：よくかんで食べよう。≫　　佐倉市立弥富小学校

ひにち・ようび	こんだてめい のみもの	主食・おかず	おもなざいりょう ち・にく・ほねをつくるもとになる（あか） たんぱく質	無機質	からだのちょうしをととのえるもとになる（みどり） ビタミン		エネルギーのもとになる（き） 炭水化物	脂質	えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2（月）	牛乳	むぎごはん　にくどうふ　ささみとみずなのあえもの	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	キャベツ ながねぎ きゅうり みずな	こめ　さとう おしむぎ しらたき	あぶら ごまあぶら	608 28.8 18.9 1.9
4（水）	牛乳	むぎごはん　とうふナゲット　こまつなのじゃこあえ ちゅうかふうコーンスープ	とりにく たまご　とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ながねぎ　しょうが コーン　にんにく	こめ　さとう おしむぎ でんぷん	あぶら	606 26.9 17.5 1.8
5（木）	牛乳	☆**ラッキーにんじん**☆ むぎごはん　てりやきハンバーグ ほうれんそうのソテー　とんじる	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ ほうれんそう	たまねぎ　ごぼう ながねぎ　コーン だいこん しょうが	こめ　さとう おしむぎ こんにゃく さといも　パンこ　でんぷん	あぶら バター ごま	659 31.0 19.1 2.1
6（金）	牛乳	むぎごはん　あつあげとだいこんのみそに こぎつねあえ　ミニゼリー	とりにく　みそ あつあげ　ちくわ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	だいこん キャベツ しょうが	こめ　さとう おしむぎ こんにゃく	あぶら ゼリー	658 23.7 21.7 1.8
10（火）	牛乳	きのこごはん　とりにくとさといものちゅうかふうに **バンバンジーサラダ**	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ　ほんしめじ　まいたけ ほししいたけ　えのきたけ　もやし	たけのこ　きゅうり ながねぎ　しょうが	こめ　さとう おしむぎ さといも	あぶら ごまあぶら ごま	588 23.5 19.7 1.8
11（水）	ジョア	セルフコロッケバーガー こめこのコーンシチュー　ジョア（ブルーベリー）	ぶたにく とりにく たまご	のむヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	パン　パンこ じゃがいも こむぎこ こめこ	あぶら バター	595 24.6 12.6 2.0
12（木）	牛乳	☆**本からとびだすごちそうきゅうしょく**☆ そぼろごはん　**おでん**　なっとうあえ 城下町佐倉・江戸ぐるめ	とりにく　ちくわ いかボール がんもどき　かつおぶし うずらのたまご　つみれ　なっとう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな えだまめ ほうれんそう	だいこん しょうが	こめ　さとう おしむぎ こんにゃく	あぶら	609 29.9 17.4 2.7
13（金）	牛乳	☆**今日は、** むぎごはん　あじつけのり だいこんとこんにゃくのみそに　ごしきあえ さくらじょうもなか（弥富小のさつまいもあん）	とりにく　みそ ちくわ　たまご あつあげ　みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん しょうが	こめ　さとう おしむぎ こんにゃく **さつまいも**　もなかのかわ	あぶら バター	642 24.4 17.4 2.3
16（月）	牛乳	れんこんピラフ　しろみざかなのマッシュポテトやき ウインナーとやさいのスープ	とりにく ウインナー ホキ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ　バジル えだまめ こまつな	たまねぎ　コーン れんこん　にんにく セロリー　キャベツ	こめ　さとう おしむぎ じゃがいも	あぶら バター	692 29.6 23.8 1.8
17（火）	牛乳	☆**じぶんでおにぎりをにぎってみよう！**☆ セルフおにぎり　さけのしおやき　さつまじる	さけ　みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ	こめ　さとう おしむぎ **さつまいも** こんにゃく	あぶら	616 28.8 17.7 1.8
18（水）	牛乳	むぎごはん　ドライカレー ブロッコリーとツナのサラダ	ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ　コーン しょうが　きゅうり にんにく エリンギ	こめ　さとう おしむぎ	あぶら ごまあぶら	657 26.5 24.0 1.8
19（木）	牛乳	☆**11月のおたんじょうびきゅうしょく**☆ しょうゆラーメン　はなしゅうまい フルーツヨーグルト	ぶたにく チャーシュー なると たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん こまつな	ながねぎ　もやし しょうが　コーン ほししいたけ もも　パイン　みかん	ちゅうかめん さとう でんぷん ナタデココ　しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	683 29.3 20.5 3.0
20（金）	牛乳	むぎごはん　かじょうどうふ ちゅうかくらげ ちさんちしょう 千産千消デー	ぶたにく あつあげ みそ くらげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　もやし ながねぎ　キャベツ きゅうり ほししいたけ	こめ　さとう おしむぎ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	650 24.1 20.5 2.0
24（火）	牛乳	☆**11月24日は、いい日本食の日**☆ むぎごはん　いわしのさんがやき　いそあえ みそけんちんじる	いわし とりにく たまご　みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ながねぎ　ごぼう だいこん しょうが えのきたけ	こめ　さとう おしむぎ でんぷん **さつまいも**　こんにゃく	あぶら ごま	649 29.8 20.2 2.1
25（水）	牛乳	☆**先月のラッキーさんのリクエストきゅうしょく**☆ ココアあげパン　ABCスープ　ヨーグルト ひじきとチーズのサラダ	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり セロリー	ツイストパン マカロニ さとう	あぶら	570 21.4 20.3 2.6
26（木）	牛乳	**※６年生：修学旅行のため、給食なし。** むぎごはん　マーボーじゃが　ごぼうサラダ	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　ごぼう ながねぎ きゅうり しょうが　にんにく	こめ　さとう おしむぎ じゃがいも でんぷん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	655 21.4 19.3 2.0
27（金）	牛乳	**※６年生：修学旅行のため、給食なし。** むぎごはん　はっぽうさい　バンサンスー	ぶたにく なると　いか うずらのたまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　たまねぎ きゅうり　きぬさや しょうが　きくらげ ほししいたけ	こめ　さとう おしむぎ でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	591 23.6 16.3 2.7
30（月）	牛乳	むぎごはん　とりのからあげ　もやしとハムのあえもの ガリバタとんじる	とりにく ぶたにく ハム　みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	きゅうり　もやし だいこん　ごぼう たまねぎ　ながねぎ しょうが　にんにく	こめ　さとう おしむぎ でんぷん こんにゃく	あぶら ごまあぶら バター	664 27.9 21.6 2.2

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食栄養摂取基準（３・４年生）		当月平均
エネルギー	650Kcal	632
たんぱく質	24.4ｇ（21.1～32.5ｇ）	26.3
脂質	18.1ｇ（14.4～21.7ｇ）	19.3
食塩相当量	2.0ｇ	2.1

☆**10月のラッキーさん**は、**4年　○○さん**でした。
１１月２５日（水）にリクエストしたものが出ます。おたのしみに！

今月の本からとびだすごちそう給食

○１１月１２日（木）実施予定　　『おでんのおうさま』から、「おでん」を出します。

今回は、佐倉市役所社会教育課とのタイアップ企画となります。今回取り上げる料理は、「おでん」です。中の具材も、お出汁も家庭によってちょっとずつ違いがあるはず。本を読みながら、自分のおうちのおでんとくらべてみたり、新しいアレンジに挑戦したりするのもいいかもしれません。お鍋の一番人気のおでん。がんもに、だいこん、ごぼうてん……。おでんだねたちが「おれが　おうさまだ!」と、さわぎだしました。基本のおでんだねだけでなく、静岡の黒はんぺん、金沢の車麸、最近人気のトマトなど、お気に入りのたねを見つけるのもとても楽しいです。

おしらせ

主な材料にある『さつまいも』ですが、１年生とすずかけ・けやき学級の児童が、学校の畑で育てたものです。たくさんあるので、来月の給食でも使用する予定です。