



11がつのよていこんだてひょう



令和7年度

佐倉市立佐倉東小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て			お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)	脂質 (g)
		しゅしょく	牛 乳	おかず・デザート	あ か	みどり	さいろ		
					ち・にく・ ほねをつくる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちからの もことになる	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
3	月	ふんかのひ							
4	火	あおなごはん		さめのなんばんづけ みそチゲスープ マシュマロコーン	さめ ふたにく あつあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんにく しょうが ねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ にら	こめ あぶら かたくくりこ こま こまあぶら さとう みそ マシュマロ バター コーンフレーク	671	21.7
								29.8	2.7
5	水	セルパバー パンスパン		ハンバーグ アスパラベーコンソテー かぼちゃのスープ	とりにく ふたにく とうにく チーズ たまご しらはなまめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく アスパラガス ほうれんそう	パン こめこ さとう バター あぶら	538	25.5
								29.1	2.3
6	木	ごはん		さばのみそに ごぼうのサラダ しおとんじる	さば みそ とりにく ふたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん だいこん ねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ こまつな	こめ あぶら こま こまあぶら さとう さといも	642	24.0
								27.0	2.8
7	金	カレーライス		くりくりサラダ ひがししょうハビパーケーキ	ふたにく かまぼこ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご にんじん きゃべつ きゅうり コン しょうが にんにく サクランボ	こめ むぎ あぶら カレーうどん ドレッシング ケーキ	689	24.3
								21.3	2.7
10	月	ごはん		とりにくのちゅうかこうみやり ナムル もずくスープ	とりにく ぎゅうにく かまぼこ もずく たまご ぎゅうにゅう	えのき ねぎ こまつな もやし ほうれんそう にんじん	こめ あぶら さとう こまあぶら こま かたくくりこ	568	15.8
								28.9	2.8
11	火	もちいなりうどん		みそドレサラダ もちもちさつまいもドーナツ	とりにく あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ねぎ こまつな きゅうり きゃべつ ほうれんそう	うどん さとう もち こま こまあぶら こむぎ しらたまこ ベーキングパウダー あぶら さつまいも	600	19.4
								24.7	2.5
12	水	カラフルピラフ		コーンフレークチキン チリコンカン	たいす ふたにく ウインナー とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ バターもろこし えのき ピーマン マッシュルーム トマト グリンピース	こめ むぎ あぶら バター マヨネーズ コーンフレーク じゃがいも	658	23.8
								29.4	2.7
13	木	ごはん		あきしやけのさっぱりあげ れんこんサラダ さといものみそしる	しゃけ とりにく あぶらあげ みそ ふたにく ぎゅうにゅう	しょうが しもん れんこん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	こめ あぶら かたくくりこ さとう マヨネーズ こま	629	20.2
								25.8	1.9
14	金	おとうふ たまごどん		だいこんのみそしる おしろもなか	とうふ ふたにく たまご わかめ あぶらあげ みそ なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのき ねぎ だいこん こまつな	こめ むぎ バター あぶら さとう かたくくりこ さつまいも もなかのかわ	602	19.5
								21.0	2.2
17	月	じゅぎょうさんかん ふりかえきゅうじつ							
18	火	ごはん		いかのチリソース にくだんごスープ はやか(みかんのなかま)	いか ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく トマト たまねぎ ねぎ はくさい にんじん しいたけ ちんげんさい はやか	こめ かたくくりこ こむぎ あぶら さとう はるさめ	639	18.5
								29.2	1.8
19	水	さといもごはん		とりにくのごまみそやき いそあえ とうがんのカレーに	とりにく みそ り ふたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく りんご ほうれんそう えのき たまねぎ にんじん とうがん グリンピース	こめ さといも さとう こま あぶら かたくくりこ	644	21.3
								21.0	2.5
20	木	ごはん		マーボー豆腐 シルバーサラダ おふラスク	ハム とうふ ふたにく みそ ぎゅうにゅう	きゃべつ きゅうり ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく にら しいたけ	こめ あぶら こまあぶら はるさめ こま マヨネーズ さとう かたくくりこ おふ バター	591	18.3
								26.9	2.6
21	金	ごはん		しゃけのこうようやき しおこんぶあえ あきのとんじる	しゃけ たまご しおこんぶ みそ ふたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり きゃべつ ごぼう だいこん しいたけ えのき ねぎ こまつな	こめ あぶら マヨネーズ こま こまあぶら さといも	611	19.3
								26.9	1.7
24	月	きんろうかんしゃのひ ふりかえきゅうじつ							
25	火	スイートポテト トースト		ブロッコリーのサラダ チキンのクリームに	たまご ツナ とりにく ぎゅうにゅう	ブロッコリー パセリ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	パン マカロニ バター さとう こま あぶら オリブオイル さつまいも	611	22.0
								26.9	2.2
26	水	ごはん		ささみのパリパリあげ ひじきのにも かきたまじる	とりにく チーズ りしき あきり ツナ たまご ぎゅうにゅう	こまつな しそ にんじん えだまめ たまねぎ えのき	こめ あぶら はるまきのかわ こむぎ かたくくりこ	640	21.7
								30.6	2.0
27	木	ガーリックライス		リクエストキッシュ ミネストローネ	ウインナー たまご チーズ あきり ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう オリーブオイル とうもろこし にんじん セロリ トマト にんにく いんげん	こめ むぎ さとう オリーブオイル バター パイシート あぶら マカロニ	627	22.6
								24.1	2.7
28	金	ちゃめし		すたみなサラダ おでん いちようかん	ふたにく とりにく ちくわ あけボール うすらのたまご ぎゅうにゅう	にんにく きゃべつ きゅうり だいこん にんじん	こめ むぎ こまあぶら さとう あぶら こま さつまいも	601	17.1
								21.6	2.4



11月24日
「和食の日」



裏面に
レシピ
あります！



11月14日

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でござる！



今月平均値

基準値
(小学校・中学生)

621	20.8
26.1	2.4
650	14.4 ~21.7
21.1	~32.5 2.0未満