



ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)	
		牛乳	主食	おかず	あか	みどり	きいろ		
					ち・にく・ほねを つくる	からだのちょうしを ととのえる	ちからやねつになる		
1	水	おいおい ちらし	おいおいすましじる てづくりフルーツケーキ	あぶらあげ さけ とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう のり なると イカボール	にんじん とうみょう ほししいたけ かんぴょう	だいこん れんこん ながねぎ しめじ	こめ さとう バター こむぎこ	634 25.1 16.7 2.4
2	木	クリームかけ ピラフ	ツナサラダ ラ・フランスゼリー	とりにく ツナ あさり	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン コーン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ むぎ バター あぶら こめこ ゼリー	628 21.8 19.1 2.3
6	月	キムチ チャーハン	やきぎょうざ はるさめたまごスープ	ふたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん にら ちんげんさい	にんにくしょうが はくさい えのきだけ もやし	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう はるさめ こむぎこ	602 21.9 20.2 2.6
7	火	ココア あげパン	みそドレッシングサラダ ポークビーンズ	ベーコン ふたにく だいす みそ	ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	にんにく たまねぎ グリーンピース もやし	パン さとう じゃがいも ごま なまクリーム	556 22.2 23.7 2.6
8	水	★いい歯の日★ ひじき ごはん	いわしのカリカリフライ ごったじる あおりんごグミ	ふたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき いわし なまあげ	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ だいこん しめじ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ さといも	643 25.4 21.4 1.9

江戸時代に食べられていたものや当時の名物を使った料理をとり入れた給食です。※献立表裏面をご覧ください。

城下町佐倉・江戸ぐるめ									
9	木	ごはん (あじつきのり)	きんぴらごぼう ししなべふう いもようかん	やきとうふ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう のり かんてん	にんじん ごまつな えのきだけ ながねぎ	ごぼう れんこん しょうが だいこん	こめ さつまいも さとう	613 23.4 13.6 1.8
10	金	ごぼうおこわ	あげだしとうふ ごもくあんかけ つみれじる	とうふ ふたにく いわし とりにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん にら えのきだけ ほししいたけ	ごぼう しょうが ながねぎ だいこん	こめ あぶら もちごめ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	660 27.9 21.9 2.2
13	月	けんちん うどん	さばのだいこんあんかけ うめおかかあえ あべかわもち	あぶらあげ ふたにく さば きなこ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ごまつな うめほし ほししいたけ	ごぼう ながねぎ だいこん しょうが	うどん さといも しらたま さとう かたくりこ	582 36.4 25.4 2.2
14	火	てんどん (このはあげ・さつまいも)	だいこんとこんにやく のみそに みかん	このはあげ とりにく さつまいも みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが ほししいたけ みかん	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう こむぎこ	658 23.4 13.4 2.7
15	水	ごはん	あつあげのでんがく こえどじる さくらのおしろもなか	なまあげ とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ごまつな	しょうが だいこん ながねぎ ほししいたけ	こめ あぶら さといも さつまいも もなか さとう	641 25.4 21.1 1.7

16	木	コーンピラフ	ブロッコリーサラダ クラムチャウダー りんごゼリー	ベーコン ハム とりにく あさり	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ コーン カリフラワー	こめ むぎ バター こめこ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	635 23.0 18.1 2.4
17	金	からあげ ごはん	おかかチーズあえ こんさいのごまじる ひとくちレモンゼリー	とりにく かつおぶし あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ みそ	にんじん ごまつな しょうが はくさい	ごぼう れんこん だいこん ほししいたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ さといも	685 28.1 18.5 2.5

20	月	ふかがわめし	しおこんぶあえ ちゃんこなべふう	とりにく あさり あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり こんぶ やきとうふ	ごまつな にんじん ごぼう しめじ	キャベツ しょうが はくさい ながねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら しらたま ごま はるさめ	574 25.4 16.9 2.3
21	火	さつまいも ごはん	さんがやき ちばのぐだくさんじる ちばにんじんゼリー	いわし あじ ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまご みそ	にんじん ごまつな	しょうが ながねぎ ごぼう だいこん	こめ ごま さつまいも ごまあぶら さといも かたくりこ	619 26.8 17.9 2.1

22	水	はちみつレモン トースト	れんこんサラダ はくさいのクリームに ひとくちアセロラゼリー	ハム みそ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー もやし きゅうり	れんこん にんにく たまねぎ はくさい	パン はちみつ さとう ごま こめこ あぶら	595 22.7 20.3 2.6
24	金	あきかぜ ちらし	もみじやき あきのしらたまじる かき	あぶらあげ ます とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん かき しめじ	れんこん ほししいたけ だいこん ながねぎ	こめ マヨネーズ さとう しらたま	615 31.0 18.4 2.2

25	土	キーマカレー ライス	ひじきとチーズのサラダ プリン	ふたにく だいす ひよこまめ ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん ピーマン きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ コーン	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも プリン さとう	654 23.1 18.1 1.9
----	---	---------------	--------------------	----------------------------	----------------------	----------------------	-----------------------------	---	----------------------------

28	火	にゃんころめし	かつおカツ ごまあえ とんじる	かつおぶし かつお ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう みそ	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう だいこん ながねぎ	こめ あぶら じゃがいも ごま パンこ さとう	617 25.5 17.6 2.6
29	水	ごはん	とうふのみそグラタン だいこんとふたにく のべっこうに	とりにく とうふ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ むぎ オリーブオイル こめこ バター さとう あぶら	629 27.8 18.6 1.7
30	木	ごはん	あつあげのねぎみそやき いしかりじる みかん	なまあげ みそ さけボール さけ	ぎゅうにゅう チーズ	はねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ コーン みかん	こめ むぎ ごま じゃがいも バター さとう	639 26.1 20.7 1.9

11月の地場産物 じばさんぶつ

佐倉市・八街市

※材料等の都合により、献立内容を変更する場合があります。		食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	650	623	
たんぱく質	26.7	25.6	
脂質	18.1	19	
食塩相当量	2.0	2.2	