

## 2025年 11がつ よていにこんだてひょう



11月給食もくひょう「佐倉市のたべものについてしろう」



ひ に ち	よ う び	こんだてめい		おもなざいりよう			エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)
		牛 乳	主食	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	
3	月			文化の日(ぶんかのひ)			

11/4~7「本からできたおいしいレシピ」※献立表裏面をごらんください。

4	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 ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう たいこん ながねぎ	こめ あぶら じゃがいも ごま パンこ さとう	609 25.0 17.4 2.4
5	水		のうねこぐん だんふう カレーライス	ひじきとチーズのサラダ りんご	とりにく いか あさり ハム	にんじん しうが たまねぎ きゅうり りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま こむぎこ さとう	626 24.7 15.4 2.2
6	木		ごはん	とうふのみそグラタン だいこんとぶたにく のべっここうに	とりにく とうふ みそ ぶたにく	にんじん こまつな こぼう	こめ むぎ オリーブオイル こめこ バター さとう あぶら	623 27.8 18.4 1.6
7	金		キャロット ピラフ	イカメンチ かぼちゃのまめまめスープ ひとくちぶどうゼリー	とりにく いかだいす ひよこまめ レッドキニー	ぎゅうにゅう スキムミルク ピーマン とうにゅう	にんじん キャベツ にんにく かぼちゃ しょうが たまねぎ	656 22.1 19.8 2.2

11/10~13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いれた給食です。

※献立表裏面をご覧ください。

城下町佐倉・江戸ぐるめ

10月			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 ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり かんてん	にんじん こまつな えのきだけ ながねぎ	こぼう れんこん しょうが たいこん	こめ あぶら さつまいも さとう	617 23.5 13.7 1.7
11火			けんちん うどん	かつおのみぞれがけ ★うめおかかあえ あべかわもち	★朝ベジ	あぶらあげ ぶたにく かつお きなこ	ぎゅうにゅう うめぼし かつおぶし ほししいだけ	にんじん こまつな うめぼし しょうが	こぼう ながねぎ たいこん さとう	うどん さといも あぶら しらたま かたくりこ	519 35.2 19.2 1.8
12水			てんどん (ちくわ・さつまい も)	だいこんとこんにゃく のみぞに みかん		ちくわ とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん あぶらあげ	にんじん こまつな にんじん みかん	だいこん しょうが ほししいだけ みかん	こめ あぶら さつまいも さとう こむぎこ	641 22.8 13.9 2.5
13木			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 にんじん こまつな とうふ	にんじん こまつな ながねぎ ほししいだけ	しょうが たいこん ながねぎ ほししいだけ	こめ あぶら さといも さつまいも ごま さとう	633 25.1 20.1 1.7
14金	金		しゅうかくじけんしん ぶたどん	キムチスープ りんごヨーグルト		ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな にら たまねぎ	しょうが はくさい しめじ ながねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ	658 26.9 16.8 2.2
17月	月		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 ピーマン コーン	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり	こめ むぎ バター あぶら こめこ ゼリー	631 21.3 19.0 2.3
18火	火		ひじき ごはん	ししゃものいそべあげ こんさいのごまじる あおりんごグミ		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも あおのり	にんじん グリンピース	こぼう れんこん だいこん ほししいだけ	こめ むぎ さとう こむぎこ さといも	631 24.1 19.6 2.0
19水	水		さつまいも ごはん	さんかやき ちばのぐだくさんじる ちばにんじんゼリー		いわし あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな みそ	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ こぼう だいこん	こめ あぶら さつまいも さとう かたくりこ ゼリー	606 26.1 16.8 2.1
20木	木		ココアフレン チトースト	コールスローサラダ チリコンカン		たまご ハム ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク きゅうり だいす	にんじん キャベツ きゅうり グリンピース	にんにく トマト こまつな たまねぎ	パン さとう あぶら バター じゃがいも	621 25.8 23.7 2.6

11月24日は「和食の日」

にちなんで、「だしで味わう和食の日」。自然を大切にする食文化「和食」について考えてみましょう。

21	金		あきかぜ ちらし	たらのもみじやき あきのしらたまじる かき	あぶらあげ たら とりにく とうふ かまぼこ	にんじん かき しめじ	れんこん ほししいだけ だいこん ながねぎ	こめ さとう しらたま	マヨネーズ	585 28.3 16.2 2.3
----	---	--	-------------	-----------------------------	------------------------------------	-------------------	--------------------------------	-------------------	-------	----------------------------

22	土	☆*♪♪♪*	音楽発表会(おんがくはっぴょうかい)	給食はありません						
----	---	--------	--------------------	----------	--	--	--	--	--	--

24	月		きんろうかんしゃのひ (ふりかえきゅうじつ)							
----	---	--	------------------------	--	--	--	--	--	--	--

25	火		ぎょうざ どん	わかめスープ ごまだんご	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にら にんじん こまつな キャベツ	しょうが はくさい えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	655 25.0 22.7 2.2
----	---	--	------------	-----------------	----------------------	-----------------------	----------------------------	-------------------------------	---------------------------	----------------------------

★郷土料理 : 埼玉県★	26	水	ごはん	ゼリーフライ おかかチーズあえ ごじる ひとくちアセロラゼリー	ぶたにく おから かつおぶし だいす みそ	ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう みそ	にんじん こまつな ながねぎ	はくさい ごぼう だいこん	こめ パン こむぎこ さといも ゼリー	646 24.3 20.6 1.6
--------------	----	---	-----	---------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	----------------------	---------------------	---------------------------------	----------------------------

27	木		タコライス	タコライスのそえキャベツ トルティーヤふうチップス ABCスープ	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな キャベツ セロリ	しゅうまい マヨネーズ のかわ じゃがいも	こめ あぶら バター マカロニ	673 25.9 21.2 2.0
----	---	--	-------	--	---------------------	---------------	------------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------

28	金		11月22日(土)のふりかえきゅうじつ	学校はお休みです						
----	---	--	---------------------	----------	--	--	--	--	--	--

11月の地場産物 じばんぶつ	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	625
			たんぱく質 26.7	25.5
			脂質 18.1	18.5
			食塩相当量 2.0	2.1