家庭数

2026年　11がつ　よていこんだてひょう

11月給食もくひょう「佐倉市のたべものについてしろう」

朝ベジしよう！

佐倉市立王子台小学校

ひにち	ようび	こんだてめい 主食	こんだてめい おかず	牛乳	おもなざいりょう あか ち・にく・ほねをつくる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	おもなざいりょう きいろ ちからやねつになる	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量(g)
11/2～5「本からでてきたおいしいレシピ」★								
2	月	ごはん	★れんこんととりにくのあまずあえ　みそけんちんじる　りんご	○	とりにく ぎゅうにゅう　とうふ　みそ	にんじん **ながねぎ**　**れんこん** ごぼう　**しょうが** だいこん　えのきだけ りんご	**こめ** あぶら　**さつまいも** ごまあぶら　かたくりこ　さとう こめこ	631　23.0　15.2　2.0
3	火	文化の日(ぶんかのひ)						
4	水	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うに	○	とりにく ぎゅうにゅう　とうふ チーズ　**みそ**　ぶたにく	にんじん にんにく　**こまつな** たまねぎ　キャベツ　**ごぼう** だいこん	**こめ** むぎ オリーブオイル　**こめこ** バター　さとう あぶら	620　27.8　18.4　1.6
5	6年止	★こぎつねごはん	がねあげ　だごじる　ヨーグルト	○	あぶらあげ ぎゅうにゅう　ぶたにく ヨーグルト　とりにく	にんじん えだまめ　**こまつな** だいこん　ほししいたけ　**ながねぎ** **ごぼう**	**こめ** あぶら　さとう　**さつまいも** かたくりこ　こむぎこ **こめこ**	674　22.8　17.5　2.1
6	6年止	プルコギどん	★バンバンジーサラダ　おふのきなこラスク	○	ぶたにく ぎゅうにゅう　あつあげ かんてん　とりにく　きなこ	にんじん たまねぎ　**こまつな** きりぼしだいこん　にんにく きゅうり　**ながねぎ** もやし	**こめ** むぎ ごまあぶら　さとう ごま　ふ バター	686　27.5　24.5　2.2
★朝ベジレシピを食べよう★※レシピは裏面に掲載								
★いい歯の日にちなんで★ 9	月	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　ぶどうグミ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう　あぶらあげ ひじき　**みそ** ししゃも　あおのり	にんじん　グリンピース 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　こむぎこ　**さといも** グミ	634　24.1　19.6　2.0
10	火	ハヤシライス	れんこんグリルサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう　とりにく チーズ	にんじん　たまねぎ　にんにく　マッシュルーム　**れんこん**	**こめ** あぶら　むぎ オリーブオイル　こむぎこ　**さつまいも**	673　23.8　22.4　2.1
城下町佐倉・江戸ぐるめ　11/11～16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。								
11	水	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 ぎゅうにゅう　ぶたにく のり　**みそ** かんてん	**にんじん** **ごぼう**　**こまつな** **れんこん**　えのきだけ **しょうが**　**ながねぎ** だいこん	**こめ** あぶら　**さつまいも**　さとう	619　23.6　13.7　1.7
12	木	けんちんうどん	かつおのみぞれかけ　うめおかかあえ　あべかわもち	○	あぶらあげ ぎゅうにゅう　ぶたにく　かつお　きなこ かつおぶし	**にんじん** **ごぼう**　**こまつな** **ながねぎ**　うめぼし だいこん　ほししいたけ **しょうが**	うどん　**さといも** あぶら　しらたま　さとう かたくりこ	518　34.9　19.0　2.0
13	金	てんどん(ちくわ・さつまいも)	だいこんとこんにゃくのみそに　みかん	○	ちくわ ぎゅうにゅう　とりにく　さつまあげ　**みそ** あぶらあげ	**にんじん** だいこん　**こまつな** **しょうが**　ほししいたけ　みかん	**こめ** あぶら　**さつまいも**　さとう　こむぎこ	645　22.8　13.9　2.5
16	月	ごはん	あつあげのでんがく　ぐだくさんこえどじる　さくらのおしろもなか	○	あつあげ ぎゅうにゅう　とりにく　**みそ**　とうふ	**にんじん** **しょうが**　**こまつな** だいこん　**ながねぎ**　ほししいたけ	**こめ** あぶら　**さといも** ぎゅうらく　**さつまいも** ごま　もなか さとう	637　25.2　20.1　1.8
つだせん のひろめた野菜を使って								
17	火	コーンピラフ	げんきのでるレバーキャベツシチュー　ぶどうゼリー	○	ベーコン ぎゅうにゅう　ぶたレバー スキムミルク　とりにく チーズ	**にんじん** たまねぎ　ピーマン コーン　パセリ **キャベツ**　ブロッコリー **しょうが**	**こめ** バター　むぎ あぶら　**じゃがいも** こめこ　かたくりこ さとう	693　25.5　19.1　2.2
18	水	けいちゃんライス	すったてじる　かぼちゃとさつまいものシナモンバター	○	とりにく ぎゅうにゅう　みそ　だいず　ぶたにく あぶらあげ	ピーマン **しょうが**　**にんじん** たまねぎ　**かぼちゃ** **ごぼう**　**キャベツ** **ながねぎ**	**こめ** むぎ あぶら　さとう バター　かたくりこ　**じゃがいも** **さつまいも**	649　26.9　18.0　1.9
★千産千消デー★								
19	木	さつまいもごはん	さんがやき　ちばのめぐみじる　ちばにんじんゼリー	○	いわし ぎゅうにゅう　あじ　ぶたにく　とうふ **みそ**	**にんじん** **しょうが**　**こまつな** **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 ゼリー	594　26.2　16.8　2.1
しゅうがくじけんしん								
20	金	ぶたどん	ちんげんさいのちゅうかスープ　りんごヨーグルト	○	ぶたにく ぎゅうにゅう　とりにく ヨーグルト	**にんじん** **しょうが**　**こまつな** えのきだけ　ちんげんさい コーン　たまねぎ	**こめ**　むぎ　さとう	651　26.9　17.1　2.2
23	月	きんろうかんしゃのひ						
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。					
24	火	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 ぎゅうにゅう　たら　とりにく　とうふ かまぼこ	**にんじん** **れんこん**　ほししいたけ　かき **だいこん**　しめじ **ながねぎ**	**こめ** マヨネーズ　さとう　しらたま	588　28.4　16.2　2.3
25	水	きなこあげパン	ツナサラダ　チリコンカン　りんごゼリー	○	きなこ ぎゅうにゅう　ツナ　だいず　ぶたにく ベーコン	**にんじん** **しょうが**　**キャベツ** たまねぎ　きゅうり マッシュルーム　コーン グリンピース	パン あぶら　さとう　**じゃがいも**　こむぎこ ゼリー	633　24.8　28.1　2.2
26	木	ごはん	めばるのかおりあげ　なっとうあえ　とんじる	○	めばる ぎゅうにゅう　かつおぶし　なっとう とうふ　ぶたにく **みそ**	ほうれんそう **しょうが**　**はねぎ** **ながねぎ**　**にんじん** **ごぼう**　にんにく だいこん	**こめ** あぶら　かたくりこ　**さといも**	644　29.2　17.2　2.3
27	金	あきやさいカレーライス	ひじきとチーズのサラダ　ラ・フランスゼリー	○	ぶたにく ぎゅうにゅう　ハム ひじき　チーズ	**にんじん** たまねぎ　**かぼちゃ** **しょうが**　**れんこん** きゅうり　しめじ コーン	**こめ** むぎ あぶら　さつまいも　こむぎこ　ゼリー	665　22.7　19.2　2.1
30	月	ごはん	いわしのピリカラソースかけ　ちゅうかあえ　つつまないぎょうざスープ	○	いわし ぎゅうにゅう　みそ　ちくわ　ぶたにく	ちんげんさい にんにく　**にんじん** **しょうが**　にら **キャベツ**　もやし **ながねぎ**	**こめ** むぎ あぶら　かたくりこ ごまあぶら　さとう ごま　わんたんのかわ	653　25.1　23.2　2.2

※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	637
たんぱく質	26.7	25.8
脂質	18.1	18.9
食塩相当量	2.0	2.0

11月の地場産物（じばさんぶつ）

佐倉市・八街市

こめ（コシヒカリ）めしあがれ

16日～　中旬～