家庭数

令和８年１１月　よていこんだてひょう

＊今月の給食目標＊　『　感謝して食べよう　』

令和８年度　佐倉市立青菅小学校

ひ	ようび	こんだてめい 主食	主菜	副菜・デザート	ぎゅうにゅう	おもなざいりょう きいろ ねつ・ちからになるはたらき	あか ち・にく・ほねをつくるはたらき	みどり からだのちょうしをととのえるはたらき	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	マーボードウフどん		キムチスープ フルーツしらたま	佐倉産の	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ しらたまだんご	とうふ ぶたにく みそ ぶたレバー とりだんご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ニラ しいたけ キャベツ こまつな しめじ	659	26.1	19.3	1.8
4	水	ごはん	とりにくとさといものちゅうかふうに	きりぼしだいこんのごまあえ りんご		こめ さといも あぶら さとう ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ きりぼしだいこん こまつな	612	21.0	16.6	1.3
5	木	むぎごはん	カツオのケチャップソースかけ	はるさめサラダ さつまいものみそしる		こめ むぎ あぶら さとう マロニー ごま さつまいも	カツオ ハム わかめ みそ かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが しめじ	627	24.2	15.6	2.0
6	金	運動会がんばろうメニュー カツカレーライス		ひじきのマリネ ラフランスゼリー		こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ミンチカツ ひじき ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり	664	19.1	20.5	2.0
10	火	さつまいもごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ なめこじる		こめ むぎ ごま さつまいも あぶら こめこ かたくりこ	とりにく なっとう とうふ みそ かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん こまつな なめこ ながねぎ しょうが	607	25.4	20.0	2.3
11	水	ごはん	にくどうふ	ジャコサラダ かき		こめ あぶら さとう ごま	やきどうふ ぶたにく しらす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ こまつな	640	24.5	20.5	1.3
12	木	ガーリックライス	しろみざかなのバジルやき	とうにゅうスープ ゆめオレンジ		こめ むぎ あぶら パンこ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ こめこ じゃがいも	パンガシウス とうにゅう ウインナー ぎゅうにゅう	にんにく コーン ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ	613	22.4	18.5	1.8
13	金	スイートポテトトースト	とりにくとだいずのトマトに	にんじんサラダ ヨーグルト		しょくパン バター さつまいも さとう あぶら	とりにく だいず ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく セロリ	642	25.2	25.3	1.8
16	月	城下町佐倉・江戸ぐるめ ごはん	あつあげでんがく	こえどじる さくらじょうもなか		こめ あぶら さとう さといも ごま さつまいも	あつあげ とりにく みそ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにゃく	625	22.6	18.7	1.7
17	火	むぎごはん	しろみざかなのねぎソースかけ	ゆでブロッコリー はるさめスープ ぶどうゼリー		こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう マロニー	ホキ とりだんご ぎゅうにゅう	はねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん こまつな	604	21.9	16.0	1.8
18	水	れんこんピラフ	こめこのシチュー	ポテトサラダ りんご		こめ むぎ あぶら こめこ じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	ベーコン とりにく とうにゅう ハム ぎゅうにゅう	れんこん にんじん たまねぎ ほうれんそう かぶ きゅうり	631	21.2	19.8	2.0
19	木	千産千消デー　佐倉市産・千葉県産の食材を多く取り入れます ごはん	シイラのフライ	きりぼしだいこんのサラダ ちばのめぐみとんじる		こめ あぶら ごま さといも	シイラフライ かまぼこ わかめ ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり れんこん こまつな	674	27.6	19.9	2.0
20	金	さといもごはん	とうふのハンバーグ	さわにわん みかん		こめ さといも さとう あぶら パンこ かたくりこ	あぶらあげ とりにく とうふ ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ だいこん こまつな	602	22.6	16.4	1.6
24	火	11月24日は「和食の日」 ごはん	サンマのかばやき	こまつなのいそあえ けんちんじる		こめ あぶら こめこ かたくりこ さとう さといも	サンマ のり とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こまつな えのきだけ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	633	21.8	22.7	1.7
25	水	ごはん	モウカザメのフライ	きりぼしだいこんのマヨサラダ いためやさいのみそしる		こめ あぶら てんぷらこ パンこ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま	モウカザメ ハム みそ かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう	686	25.8	25.4	1.8
26	木	むぎごはん	あつあげとだいこんのオイスターに	バンバンジーサラダ はやか		こめ むぎ あぶら さとう ごま	あつあげ ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん キャベツ きゅうり もやし にんにく	623	24.1	19.4	1.2
27	金	ビビンバ		もずくのスープ あんにんどうふ		こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぶたにく みそ もずく とうふ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし ながねぎ えのきだけ みかん もも	606	20.3	16.7	2.0
30	月	ツナライス	コーンフレークチキン	ブロッコリーサラダ ミネストローネ		こめ むぎ あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ さとう じゃがいも	ツナ とりにく ハム ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ コーン トマト セロリ たまねぎ	690	26.8	26.6	2.4

栄養価（３・４年生）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	635	23.4	19.8	1.8
基準値（３・４年生）	650	25.8	18.0	2.0

★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★おもなざいりょうの**太字の食材は佐倉市産**、**下線は結び合い農園の有機野菜**です。

城下町佐倉・江戸ぐるめ



佐倉は，昔から江戸を支えた町として，成田・佐原・銚子と共に栄え，日本遺産にも選ばれました。佐倉市の小中学校では，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を「城下町佐倉・江戸ぐるめ」として１１月１６日「佐倉市教育の日」に合わせて実施します。



～11月19日千産千消デー献立～

千葉県は、海に囲まれ、豊かな自然と温暖な気候のため、農林水産物が豊富です。地元で生産したものを、地元で消費することを「地産地消」と言いますが、千葉県では「地」の漢字を、千葉県の「千」にしています。給食でも、佐倉市産のお米「めしあがれ」をはじめ、佐倉市周辺や千葉県産の食材を多く使用しています。