11月 よていこんだてひょう

令和８年度　佐倉市立山王小学校

11月の目標：秋の味覚を味わおう

日	曜日	献立（こんだて） ぎゅうにゅう	しゅしょく	おかず	からだをつくるしょくひん <あか>	たいおんやちからになるしょくひん <き>	からだのちょうしをととのえるしょくひん <みどり>	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
2	月	○	むぎごはん	おやこに（セルフどんぶり） たたききゅうり ラ・フランスゼリー	とりにく　こうやどうふ たまご　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう ごまあぶら　あぶら　ゼリー	たまねぎ　にんじん　はねぎ エリンギ　きゅうり　にんにく	585 23.3	13.9 2.2
4	水	○	ごはん	コーンフレークチキン かいそうサラダ なめこのみそしる	とりにく　チーズ かいそうミックス　とうふ みそ　ぎゅうにゅう	こめ　マヨネーズ コーンフレーク　パンこ さとう　ごまあぶら　あぶら ごま	だいこん　きゅうり　コーン にんじん　レモンかじゅう なめこ　ねぎ	598 25.8	18.8 2.7
5	木	○	ミートソース スパゲティ	フレンチサラダ いちごむしパン	ぶたにく　だいず　ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ　あぶら こむぎこ　ミックスこ ストロベリーソース　バター	にんにく　たまねぎ　にんじん セロリ　ピーマン　キャベツ きゅうり　コーン	693 26.7	25.3 1.2
6	金	○	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき カレーきんぴら あつあげのみそしる かじゅうグミ（ぶどう） 11/8は「いい歯の日」	ぶたにく　さつまあげ あつあげ　わかめ　みそ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　じゃがいも　さとう グミ	しょうが　ごぼう　にんじん こんにゃく　えだまめ　たまねぎ ねぎ	707 30.4	23.4 2.7
9	月	○	きなこあげパン	ごぼうサラダ やさいスープ	きなこ　ハム　ベーコン ぎゅうにゅう	パン　さとう　あぶら ごまあぶら　ごま マヨネーズ	ごぼう　にんじん　きゅうり　コーン キャベツ　たまねぎ　セロリ	567 20.3	22.4 2.4
10	火	○	ひじきごはん	とりのてりやき さつまじる みかん	とりにく　ひじき あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら　さとう でんぷん　さつまいも	にんじん　ほししいたけ れんこん　えだまめ　しょうが にんにく　ごぼう　だいこん ねぎ　みかん	646 29.9	18.7 2.7
11	水	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき とうふじる マスカットゼリー	さけ　みそ　とうふ ぎゅうにゅう	こめ　さとう　バター ごまあぶら　ゼリー	しょうが　キャベツ　たまねぎ にんじん　ピーマン　しいたけ ねぎ	591 26.0	15.4 1.8
12	木	○	ビビンバ	はるさめスープ フルーツしらたま	ぶたにく　みそ　たまご わかめ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　ごまあぶら さとう　はるさめ　しらたま	にんにく　にんじん　もやし こまつな　きりぼしだいこん はくさい　ねぎ　レモンかじゅう みかん・パイン・もも（かんづめ）	681 24.4	19.0 2.2
13	金	○	城下町佐倉・江戸ぐるめ（じょうかまちさくら・えどぐるめ） ごはん（あじつけのり）	すきやきふうに うめおかかあえ おしろもなか（いもあん）	のり　ぶたにく　とうふ かつおぶし　ぎゅうにゅう	こめ　やきふ　さとう あぶら　さつまいも　バター くり　もなか	にんじん　しらたき　はくさい えのき　ねぎ　こまつな だいこん　ねりうめ	685 25.8	21.7 2.4
17	火	○	いわしごはん	千産千消（ちさんちしょう）こんだて れんこんサラダ やまといもいりとりだんごじる ちばにんじんゼリー	いわし　ハム　みそ とりにく　とうふ ぎゅうにゅう	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま　マヨネーズ やまといも　ゼリー	しょうが　れんこん　きゅうり にんじん　にんにく　はねぎ だいこん　こまつな　しいたけ	644 24.4	21.0 2.8
18	水	○	むぎごはん	チキンカレー（セルフどんぶり） きりぼしだいこんのサラダ りんご	とりにく　ハム ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　ルウ　さとう ごまあぶら	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　きりぼしだいこん キャベツ　きゅうり　りんご	649 22.6	16.3 2.0
19	木	○	ごはん	にくじゃが なっとうあえ カレービーンズ	ぶたにく　なっとう かつおぶし　ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　あぶら さとう　ひよこまめ でんぷん	しょうが　にんじん　たまねぎ しいたけ　しらたき　いんげん こまつな　キャベツ　ねぎ	660 24.9	16.8 1.5
20	金	○	ごはん	ぶたキムチいため とりとやさいのみそしる ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく　とりにく あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　ゼリー	にんじん　たまねぎ　はくさい にら　キムチ　しょうが にんにく　キャベツ　ねぎ	614 26.0	18.9 2.3
24	火	○	ごはん	さばのみそに おかかあえ ごもくじる オレンジ 11月24日は「和食の日」	さば　みそ　かつおぶし とりにく　とうふ ぎゅうにゅう	こめ　さとう　ごま	ねぎ　しょうが　キャベツ きゅうり　にんじん　だいこん こまつな　ほししいたけ オレンジ	610 28.6	16.5 2.8
25	水	○	のりごはん	おでん キャベツのこんぶあえ ヨーグルト	のり　おかか　こんぶ いわしボール　ちくわ 揚げボール　うずらたまご ヨーグルト　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　ごまあぶら	こんにゃく　にんじん　だいこん きゅうり　キャベツ	595 24.0	13.3 2.6
26	木	○	ホットサンド	ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ	ハム　チーズ　ツナ だいず　ぶたにく ぎゅうにゅう	パン　あぶら　さとう じゃがいも	ブロッコリー　キャベツ　コーン にんじん　にんにく　しょうが たまねぎ　トマトかん	663 32.1	25.5 2.7
27	金	○	むぎごはん	チキンなんばん ごまあえ キャベツのみそしる	とりにく　あぶらあげ みそ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう こむぎこ　でんぷん　あぶら ごま	にんにく　しょうが ほうれんそう　もやし　キャベツ たまねぎ　にんじん	707 26.2	27.4 2.7
30	月	○	きつねうどん	もやしのピリからあえ ココアマロンむしパン	ぶたにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん　ごまあぶら ミックスこ　バター　くり	ほししいたけ　にんじん こまつな　ねぎ　もやし	644 26.7	23.7 2.4
							平均値	641 26.0	19.9 2.3
							基準値（文部科学省）	650 26.8	18.1 2.0未満

＊材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。　＊パンは、小麦、乳を使用しております。

●今月の地場産物●

こめ（佐倉産コシヒカリ「めしあがれ」）、みそ、さつまいも、さといも、はねぎ、きゅうり、しいたけ、ながねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、れんこん、こまつな、ほうれんそう、キャベツ、やまといも

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，近郊の成田・佐原・銚子と共に栄えてきました。また，平成 28 年 4 月には「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」として日本遺産にも選ばれました。

佐倉市には，佐倉藩の藩政改革制定日に由来する「佐倉市教育の日」（11 月 16 日）があります。この日に合わせ佐倉市の小中学校では，ゆかりのある江戸の食文化を知り，郷土への愛着を深めることを目的とした給食を**「城下町佐倉・江戸ぐるめ」**として実施します。

江戸から今に続く地域の食材や料理について給食を通して紹介します。

★今月の給食より★

・8日はいい歯の日です。歯の健康のためによく噛んで食べましょう！
・１３日…江戸時代によく食べられていた「江戸三白（白米・豆腐・大根）」を取り入れた献立です。
・１７日…千葉県産の食材を豊富に取り入れた献立です。

◎本のマークの日は、「本から出てきたおいしいレシピ」（佐倉市教育委員会より）
今年は「おでん」です。給食では25日に「おでん」を提供します。
※「本から出てきたおいしいレシピ」映像配信はこちら→