

# 11月のよていにんだてひょう

令和5年度

佐倉市立染井野小学校



| 日付          | 牛乳                 | こ ん だ て め い  |                                           | お も な ざ い り よ う                   |                                                 |                                            | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質(g) | ししつ(g)<br>食塩相当量(g) |
|-------------|--------------------|--------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|
|             |                    | しゅしょく        | おかず・デザート                                  | あかいろのしょくひん<br>血・肉・骨をつくる           | みどりいろのしょくひん<br>体の調子をととのえる                       | きいろのしょくひん<br>働く力や体温になる                     |                             |                    |
| 1 水         | ○                  | ゆかりごはん       | みそドレッシングサラダ<br>じゃがいものそぼろに<br>はちみつレモンゼリー   | 牛にゅう みそ とり                        | キャベツ きゅうり もやし<br>にんじん たまねぎ<br>グリーンピース           | こめ むぎ さとう<br>あぶら ごま でんぷん<br>じゃがいも ゼリー      | 688<br>19.0                 | 16.6<br>1.7        |
| 2 木         | ○                  | チキンカレーライス    | コールスローサラダ                                 | 牛にゅう とり                           | たまねぎ にんじん トマト<br>りんご キャベツ きゅうり                  | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも さとう                     | 682<br>20.6                 | 21.4<br>1.8        |
| 3 金         | 東京都メニュー            |              |                                           |                                   |                                                 |                                            |                             |                    |
| 文化の日(ぶんかのひ) |                    |              |                                           |                                   |                                                 |                                            |                             |                    |
| 6 月         | ○                  | むぎごはん        | のりつくだに<br>こまつなサラダ<br>ちゃんこスープ<br>さつまいもチップス | 牛にゅう のり ツナ<br>とり                  | こまつな コーン にんじん<br>はくさい ねぎ しいたけ                   | こめ むぎ さとう<br>でんぷん マロニー<br>ノンエッグマヨネーズ       | 612<br>19.8                 | 20.0<br>1.6        |
| 7 火         | ○                  | セルフフルーツサンドパン | げんきのでるサラダ<br>わかめのスープ                      | 牛にゅう ぶたにく<br>わかめ ベーコン             | みかん バイン キャベツ<br>にんじん きゅうり コーン                   | コッパン あぶら<br>ごまあぶら さとう<br>ホイップクリーム          | 658<br>22.2                 | 28.0<br>2.4        |
| 8 水         | ○                  | むぎごはん        | いい歯の日                                     | 牛にゅう ハム とり                        | きりぼしだいこん にんじん<br>キャベツ きゅうり ごぼう<br>たけのこ きぬさや りんご | こめ むぎ さとう<br>ごまあぶら さといも                    | 585<br>19.6                 | 15.0<br>2.0        |
| 9 木         | ○                  | むぎごはん        | さけのかおりあげ<br>なっとうあえ<br>チンゲンサイのスープ          | 牛にゅう さけ なっとう<br>かつおぶし ベーコン        | こまつな にんじん もやし<br>チンゲンサイ                         | こめ むぎ でんぷん<br>あぶら はるさめ<br>ごまあぶら さといも       | 638<br>25.7                 | 20.3<br>1.9        |
| 10 金        | ○                  | とり二郎どん       | ツナともやしのサラダ<br>きのこのスープ                     | 牛にゅう とり<br>あつあげ ツナ ベーコン           | たまねぎ にんじん いら<br>もやし きゅうり しいたけ<br>しめじ ほうれんそう     | こめ むぎ でんぷん<br>あぶら ごまあぶら<br>さとう ごま          | 649<br>24.6                 | 22.2<br>2.4        |
| 13 月        | ○                  | ガーリックライス     | ひじきのマリネ<br>はくさいのクリームに<br>アセロラゼリー          | 牛にゅう ベーコン<br>ハム とり                | にんじん きゅうり<br>はくさい たまねぎ<br>ブロッコリー                | こめ むぎ あぶら<br>ごむぎこ ゼリー<br>バター オリーブオイル       | 638<br>20.8                 | 22.7<br>2.2        |
| 14 火        | ○                  | ごはん          | 地場産物メニュー(小松菜)                             | 牛にゅう いわし とり                       | こまつな にんじん もやし<br>ねぎ だいこん                        | こめ さとう<br>でんぷん ごまあぶら<br>はるさめ さつまいも         | 677<br>25.6                 | 20.8<br>2.3        |
| 15 水        | ○                  | ホイコーロどん      | いわしのかばやき<br>こまつなごまあえ<br>さつまじる             | 牛にゅう ぶたにく みそ<br>とり                | キャベツ にんじん<br>たまねぎ ピーマン<br>はくさい こまつな             | こめ さとう<br>でんぷん ごまあぶら<br>はるさめ ゼリー           | 619<br>21.2                 | 16.7<br>1.6        |
| 16 木        | ○                  | ごはん          | 城下町佐倉・江戸ぐるめ                               | 牛にゅう のり ひじき<br>とうふ みそ とり<br>さつまあげ | にんじん こまつな<br>だいこん さやいんげん<br>ごぼう                 | こめ ごま さとう<br>さといも さつまいも<br>さとう みずあめ<br>バター | 652<br>21.2                 | 16.7<br>1.8        |
| 17 金        | ○                  | ごはん          | 千産千消                                      | 牛にゅう ぶたにく<br>かつおぶし とり<br>とうふ      | こまつな キャベツ<br>にんじん だいこん ごぼう                      | こめ ごま さとう<br>あぶら ごまあぶら<br>さといも             | 629<br>25.1                 | 20.9<br>2.0        |
| 20 月        | ○                  | マーボーどん       | くらげのあえもの<br>くきわかめのスープ                     | 牛にゅう みそ とうふ<br>くらげ くきわかめ          | たまねぎ いら ねぎ<br>きゅうり もやし にんじん<br>チンゲンサイ           | こめ むぎ でんぷん<br>あぶら さとう<br>はるさめ ごまあぶら        | 649<br>24.0                 | 19.9<br>2.4        |
| 21 火        | ○                  | ドライカレーライス    | にんじんサラダ                                   | 牛にゅう ぶたにく ツナ                      | たまねぎ にんじん トマト<br>コーン りんご ピーマン<br>きゅうり           | こめ むぎ あぶら<br>さとう                           | 708<br>24.3                 | 25.8<br>2.4        |
| 22 水        | ○                  | きなこあげパン      | ハムマリネサラダ<br>ポトフ                           | 牛にゅう きなこ ハム<br>とり                 | キャベツ たまねぎ かぶ<br>きゅうり こまつな<br>にんじん               | パン あぶら さとう<br>あぶら じゃがいも                    | 622<br>22.1                 | 26.4<br>2.2        |
| 23 木        | 勤労感謝の日(きんろうかんしゃのひ) |              |                                           |                                   |                                                 |                                            |                             |                    |
| 24 金        | ○                  | むぎごはん        | 和食の日                                      | 牛にゅう さば のり<br>とり                  | こまつな えのきたけ<br>ねぎ にんじん だいこん<br>しめじ ほうれんそう        | こめ むぎ でんぷん<br>あぶら さとう<br>さといも              | 622<br>26.5                 | 18.9<br>2.3        |
| 27 月        | ○                  | ぶたどん         | みそけんちんじる<br>ヨーグルト                         | 牛にゅう ぶたにく<br>とり                   | たまねぎ ねぎ こまつな<br>ごぼう にんじん だいこん<br>えのきたけ          | こめ むぎ あぶら<br>さとう                           | 636<br>28.7                 | 15.6<br>2.3        |
| 28 火        | ○                  | えのきたけごはん     | お話し給食「まんまるダイズみそづくり」                       | 牛にゅう あつあげ<br>とり                   | えのきたけ にんじん ねぎ<br>だいこん たまねぎ ごぼう<br>たけのこ しいたけ     | こめ むぎ あぶら<br>さとう ごまあぶら<br>ゼリー              | 605<br>25.9                 | 22.0<br>2.4        |
| 29 水        | ○                  | むぎごはん        | しろみざかなのやさしいあんかけ<br>とんじる<br>みかん            | 牛にゅう たら ぶたにく<br>とうふ みそ            | にんじん えのきたけ もやし<br>しめじ しいたけ こまつな<br>だいこん ごぼう みかん | こめ むぎ でんぷん<br>あぶら さとう<br>さといも              | 590<br>25.5                 | 15.0<br>1.9        |
| 30 木        | ○                  | むぎごはん        | とりにくのピリからやき<br>れんこんサラダ<br>だいこんのみそしる       | 牛にゅう とり                           | ねぎ れんこん きゅうり<br>にんじん キャベツ だいこん<br>こまつな          | こめ むぎ さとう<br>ごま<br>ノンエッグマヨネーズ              | 623<br>25.9                 | 21.7<br>2.3        |

\*天候や材料の納入で、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

\*米はすべて佐倉産の『めしあがれ』を使用しています。

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でござる!



【今月の地場産物】  
こめ・こめこ・みそ・  
だいこん・にんじん・  
キャベツ・さといも・  
れんこん・さつまいも・  
こまつな・しょうが・

### 地産地消



地域で生産された農林水産物を  
地域で消費しようとする取り組み  
を地産地消といいます。新鮮でお  
いしい地域の食材を食べましょう。

|          |      |        |
|----------|------|--------|
| 学校給食摂取基準 | 650  | 18.1   |
| 今月の平均値   | 26.8 | 2.0g未満 |

11月分給食費の引き落とし日：11/6(月)  
再引き落とし日：11/20(月)  
残高の確認をお願いいたします。