



11月のよていにन्दてひょう



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 (kcal) たんぱく質(g)	ししつ(g) 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 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 働く力や体温になる			
3月	文化の日（ぶんかのひ）								
4火	○	ポークカレー ライス	にんじんサラダ ひとくちぶどうゼリー	牛にゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト りんご きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	706 24.1	20.9 2.1	
お話給食「おなべおなべにえたかな」				牛にゅう ぶたにく だいず ミックスピーズ とうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ	しょくパン バター さとう あぶら オリーブオイル	637 24.2	26.5 2.2	
よく噛んで食べよう！（11/8はいい歯の日）				牛にゅう いか ハム とりにく	きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ こまつな ねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	602 26.5	16.5 2.1	
6木	○	むぎごはん	いかのかりんあげ きりぼしだいこんのサラダ さわにわん	牛にゅう 牛にく とりにく	にんじん もやし こまつな はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	645 21.7	18.0 2.0	
10月	○	とりニラどん	ツナともやしのサラダ きのこのスープ	牛にゅう とりにく なまあげ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん にら もやし きゅうり しいたけ しめじ ほうれんそう	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	638 24.4	22.2 2.4	
朝ベジ				牛にゅう ベーコン ひじき ハム チーズ とりにく	にんじん きゅうり はくさい たまねぎ ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル バター こむぎこ	650 21.9	23.6 2.3	
11火	○	ガーリック ライス	ひじきとチーズのサラダ はくさいのクリームに アセロラゼリー	牛にゅう ぶたにく 牛にく くきわかめ	もやし たけのこ にんじん にら チンゲンサイ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら はるさめ	622 23.7	21.2 1.8	
12水	○	ごはん	やきにく やさいのオイスターいため くきわかめのスープ	牛にゅう かつおぶし とりにく やきとうふ あぶらあげ	だいこん こまつな にんじん うめ たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ みかん	こめ あぶら ごま さとう	609 21.3	18.5 1.9	
13木	○	ごはん	うめおかかあえ そぼろとうふに はなみかん	牛にゅう のり さけ みそ とりにく とうふ	ねぎ にんじん だいこん こまつな しいたけ	こめ さとう でんぶん さといも もなかのかわ さつまいも バター みずあめ	603 25.2	15.2 1.5	
14金	○	ごはん	あじつけのり さけのねぎみそやき こえどじる おしろもなか	牛にゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ ねぎ こまつな チンゲンサイ にんじん	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら さつまいも ごま みずあめ	696 21.4	17.5 1.5	
17月	○	ぶたどん	チンゲンサイのスープ いもかりんとう	牛にゅう とりにく みそ とうふ	れんこん にんじん ねぎ こまつな	こめ さとう ごま ごまあぶら	621 26.1	20.4 2.2	
千産千消献立				牛にゅう いわし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん ごぼう ねぎ だいこん	こめ でんぶん こめこ あぶら ごま さとう さといも	679 27.3	22.8 2.4	
19水	○	ごはん	いわしのかばやき おかかサラダ とんじる	牛にゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン はくさい こまつな しいたけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	625 24.1	17.0 1.6	
20木	○	ホイコーロー どん	とうふだんごスープ ヨーグルト	牛にゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	681 26.4	25.5 2.1	
21金	○	ごはん	とりにくのこめこいりからあげ みそドレッシングサラダ けんちんじる	振替休日（ふりかえきゅうじつ）					
和食献立（11/24は和食の日）				牛にゅう カレイ なっとう かつおぶし とうふ わかめ みそ	こまつな にんじん もやし えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん さつまいも	643 31.4	15.1 2.5	
埼玉県郷土料理				牛にゅう おから チーズ かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな キャベツ だいこん	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さといも	625 20.4	18.3 2.2	
26水	○	ごはん	ゼリーフライ チーズいりおひたし ごじる	牛にゅう 牛にく やきとうふ ツナ	ねぎ はくさい にんじん こまつな コーン	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	679 24.3	17.8 1.6	
27木	○	ごはん	すきやきふう こまつなのマヨネーズあえ はちみつレモンゼリー	牛にゅう とりにく	みかん パイン キャベツ コーン きゅうり にんじん たまねぎ	コッペパン さとう ホイップクリーム あぶら オリーブオイル じゃがいも	646 18.3	27.5 1.8	
28金	○	セルフ フルーツ サンドパン	コールスローサラダ やさいスープ	学校給食摂取基準				650 26.8	18.1 2.0g未満
				今月の平均値				644 24.0	20.2 2.0

ち ざん ち しょう

地産地消

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取基準

今月の平均値

学校給食摂取

*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。
*米はすべて佐倉市産コシヒカリ『めしあがれ』を使用しています。（10月より、新米になりました。）
*米とパンは、佐倉市からの補助で購入しています。
*主な材料欄の太字の食材は、佐倉市や周辺の市でとれたものを使用する予定です。

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。

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月分給食費について

引き落とし日：11/5(水)
再引き落とし日：11/20(木)

*残高の確認をお願いいたします。