



11月のよていにこんだてひょう



佐倉市立染井野小学校

令和7年度

日付	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	しつ(g) 食塩相当量(g)
		しゅしょく	おかず・デザート	あかいいろのしょくひん 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
5水	○	シュガートースト	げんきのできるサラダ まめとかぼちゃのとうにゅうスープ	牛にゅう ぶたにく だいす ミックスビーンズ 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	きりほしだいこん 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 きりほ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
7金	○	ビビンバ	はるさめスープ りんごゼリー	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	602 26.5	16.5 2.1
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								
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 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 プロッコリー	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
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 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
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 かつおぶし とりにく やきどうふ 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
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 おしもなか	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
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 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
18火	○	ごはん	とりにくのみそふうみやき れんこんきんびら すまじる	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								
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 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
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 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
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	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
24月		振替休日(ふりかえきゅうじつ)						
和食献立(11/24は和食の日)								
25火	○	ごはん	カレイのにつけ なっとうあえ えのきたけのみそしる さつまボテト	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
埼玉県の郷土料理								
26水	○	ごはん	セリーフライ チーズいりおひたし ごじる	牛にゅう おから チーズ かつおぶし だいす 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
27木	○	ごはん	すきやきふうに こまつなマヨネーズあえ はちみつレモンゼリー	牛にゅう 牛にく やきどうふ 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
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	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

*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。

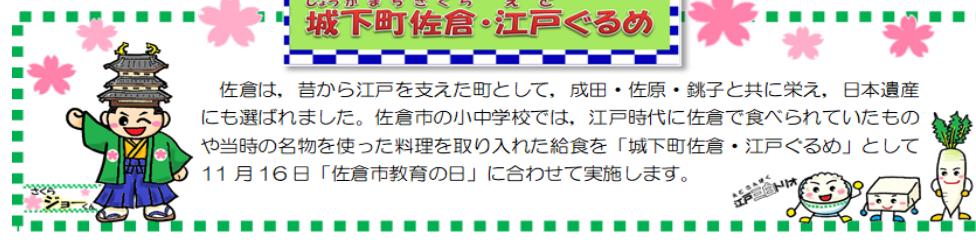
地 産 地 消



ちいさな
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。

◎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。



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。

