



11月 よてい にんだて ひょう

家庭数

令和7年度 佐倉市立白銀小学校

11月の目標：秋の味覚を味わおう



主な材料（おもなざいりょう）

栄養量
（小学校 中学年）

日	曜日	献立（こんだて）			からだをつくる しょうひん ＜あか＞	たいおんやちからに なるしょうひん ＜き＞	からだのちょうしを ととのえるしょうひん ＜みどり＞	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)
		ぎゅう にゅう	しゅよく	おかず					
3	月	文化の日（ぶんかのひ）						—	—
4	火		むぎごはん	みそだれやきにく ツナとチーズのサラダ ・フランスゼリー	ぶたにく みそ ツナ チーズ ギューにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま ゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ひーまん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	667 26.5	23.6 2.0
5	水		ごはん	さけのマヨネーズやき ごしきあえ もやしのみそしる	さけ ハム ぶたにく あぶらあげ みそ ギューにゅう	こめ マヨネーズ さとう あぶら	こまつな にんじん だいこん コーン もやし しめじ ねぎ	664 30.9	25.7 2.2
6	木		カレーうどん	きりほしだいこんのサラダ ほうれんそうむしパン	ぶたにく あぶらあげ なると ハム ギューにゅう チーズ	うどん ルウ さとう ごまあぶら ミックスこ バター	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな きりほしだいこん キャベツ きゅうり ほうれんそう	620 25.0	22.6 2.9
7	金		むぎごはん	11/8は「いい歯の日」 ぶたにくのバーベキューソースやき カレーきんぴら れんこんのみそしる かじゅうグミ（ぶどう）	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ ギューにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも グミ	しょうが たまねぎ ごぼう レモンかじゅう にんじん こんにゃく えだまめ れんこん こまつな ねぎ	702 29.4	22.5 2.5
10	月		ビビンバ	トックのスープ フルーツポンチ	ぶたにく みそ たまご とりにつく わかめ ギューにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま トック ナタデココ	にんにく にんじん もやし こまつな きりほしだいこん ほししいたけ ねぎ しょうが レモンかじゅう みかん、パン、もち（かんづめ）	644 24.8	18.3 2.5
11	火		ごはん	レバーのケチャップあえ さつまじり りんご	ぶたレバー とりにつく あぶらあげ みそ ギューにゅう	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう さつまいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ りんご	681 25.6	16.7 1.8
12	水		むぎごはん	さばのみそに いそあえ ごもくじり ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	さば みそ のり とりにつく とうふ ギューにゅう	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん プリン	ねぎ しょうが ほうれんそう えのき にんじん だいこん こまつな ほししいたけ	639 28.6	18.5 2.9
13	木		きなこ あげパン	ブロッコリーのサラダ ABCトマトスープ	きなこ ハム だいず ベーコン ギューにゅう	パン さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも キャベツ オリーブオイル	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ セロリ トマト にんにく	637 24.8	24.8 2.3
14	金		ごはん さくらジョークン あじつけのり	城下町佐倉・江戸ぐるめ（じょうかまちさくら・えどぐるめ） やきとうふのにも つめおかかあえ おしろもなか（いもあん）	のり ぶたにく とうふ かつおぶし ギューにゅう	こめ やきう さとう あぶら さつまいも バター みずあめ くり もなか	しらたき たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ だいこん こまつな ねぎうめ	677 25.1	20.4 2.1
17	月		ハヤシライス （セルフどんぶり）	ごまジャコサラダ てづくりぶどうゼリー	ぶたにく ジャコ かんてん ギューにゅう	こめ むぎ あぶら ルウ ごまあぶら ごま ぶどうジュース さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり	668 23.1	20.1 2.3
18	火		ごはん	ぶたキムチいため とりとやさのみそしる ヨーグルト	ぶたにく とりにつく あぶらあげ みそ ヨーグルト ギューにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	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	642 27.6	19.4 2.3
19	水		そぼろごはん	埼玉県（さいたまけん）のきょうどりょうり ゼリーフライ なめことうふのみそしる	とりにつく おから たまご さとう あぶらあげ みそ ギューにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	しょうが えだまめ にんじん たまねぎ なめこ ねぎ	614 22.4	19.8 2.6
20	木		スイートポテト トースト	にんじんサラダ まめとかぼちゃのカレースープ	とうにゅう ツナ ワインナー ギューにゅう	パン さつまいも バター さとう ごま あぶら ミックスビーンズ	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ かぼちゃ	617 19.3	24.9 2.0
21	金		ごはん	さけのちゃんちゃんやき けんちんじる みかん	さけ みそ とうふ ギューにゅう	こめ さとう バター ごま さといも あぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ひーまん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな みかん	586 26.1	15.1 2.0
24	月	勤労感謝の日の振替休日（きんろうかんしゃのひのふりかえきゅうじつ）						—	—
25	火		むぎごはん	チキンカレー（セルフどんぶり） かいそうサラダ ゆめオレンジ（オレンジ）	とりにつく じゃがいも ミックス ギューにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン レモンかじゅう オレンジ	637 21.1	16.2 2.3
26	水		いわしごはん	千葉県（ちばけん）のきょうどりょうり 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 とりにつく さとう みそ ギューにゅう	こめ でんぶん 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 はねぎ だいこん こまつな しいたけ	639 23.5	21.2 2.8
27	木		のりごはん	にくじゃが キャベツのこんぶあえ ひとくちマンゴーゼリー	おかか のり ぶたにく しおこんぶ ギューにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ しいたけ きゅうり キャベツ	608 22.2	14.9 2.4
28	金		ミートソース スパゲティ	ほうれんそうのサラダ りんごのゴロゴロケーキ	ぶたにく だいず ツナ ヨーグルト たまご ギューにゅう	スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ はちみつ こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ひーまん ほうれんそう きゅうり コーン りんご レモンかじゅう	693 26.1	29.4 1.2

*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。

※給食費に関するお知らせ

★11月の振替日は、5日（水）です。
（再振替：20日）

給食費 5,000円

●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、だいこん、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、じゃがいも



平均値

基準値

（文部科学省）

646

25.1

20.7

2.2

650

26.8

18.1

2.0未満

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★

- ・7日…11/8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！
- ・14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。
- ・19日…今月の郷土料理は埼玉県の「ゼリーフライ」です。小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになりました。
- ・26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「スープ」です。給食では20日に「まめとかぼちゃのカレースープ」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



また、図書室に「スープ」「かぼちゃ」「まめ」に関連した本のコーナーを開設しています。ぜひ本と一緒に「スープ」を楽しんでください！