

日付	牛乳	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩 相当量 (g)
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品		
1 金		他人丼 ピリカラきゅうり 沢煮椀	豚肉 卵 鶏肉 なると 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ きゅうり 大根 長ネギ 干しいたけ	米 麦 砂糖	油	760 35.3	19.4 3.34
5 火		11/5～11/8は有機米ウィーク！ タコライス わかめスープ みかんゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	人参 ピーマン 小松菜	長ネギ えのき 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	834 29.9	25 1.95
6 水		ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ 小松菜の磯和え 豚汁 ハチミツレモンゼリー	ホキ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜	白菜 たけのこ えのき ごぼう 大根 長ネギ	米 麦 砂糖 澱粉 里芋	油	784 32.5	17.9 2.09
7 木		コーンピラフ 鶏肉のバーベキュー焼き 豚肉と野菜のスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン	米 麦 砂糖	油	776 30.7	28.8 3.1
8 金		ポークカレーライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ みかん パイン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	880 28.4	26.8 2.2
11 月		ホットドッグ 野菜チップス 米粉のパンプキンポタージュ	ウインナー ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ パセリ	キャベツ れんこん 玉ねぎ	パン 米粉 さつま芋	油	842 28.9	31.6 3.54
12 火		ご飯 さつま揚げ 小松菜サラダ 豚肉と大根の煮物 お花みかん	たら 豚肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜 きぬさや	ごぼう 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 みかん	米 麦 砂糖	油 ごま油	835 29.8	32.4 2.94
13 水		回鍋肉丼 バンバンジーサラダ 味噌ワタンスープ マスカットゼリー	豚肉 鶏肉 味噌 豆板醤	牛乳	人参 ピーマン にら	長ネギ にんにく 干しいたけ 生姜 にんにく きゅうり もやし	米 麦 砂糖 ワタンの皮	油 ごま油 ごま	803 32.6	19.3 3.37
14 木		ご飯 味付きのり 鮭の照り焼き やたら漬け 田舎汁 お城もなか	鮭 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 きゅうり ごぼう 長ネギ 生姜 にんにく	米 麦 砂糖 水あめ もなか さつま芋	バター ごま	765 33.5	18.0 2.94
15 金		セルフオムライス ポテトのチーズ焼き ABCスープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ マッシュルーム	米 麦 砂糖 じゃが芋		784 29.1	21.6 3.48
18 月		米粉クリームスパゲティ キャロットサラダ おふラスク	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ きゅうり	スパゲティ 砂糖 麩 米粉	油 バター	864 30.8	42.2 2.50
19 火		ブルコギ丼 わかめの中華風サラダ 春雨スープ	豚肉	牛乳 海藻	人参 にら ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 長ネギ にんにく 干しいたけ キャベツ えのき	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	765 31.3	20.5 3.41
20 水		ご飯 豆腐のつくね焼き ポテトサラダ かきたま汁 豆乳ブラマンジェ	鶏肉 豆腐 卵 ハム なると	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 きゅうり 長ネギ	米 麦 砂糖 澱粉 パン粉 じゃが芋	マヨネーズ	815 32.7	24.5 2.80
21 木		ミックスピラフ ポークピカタ ラビオリスープ	鶏肉 ウインナー 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ピーマン パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	米 麦 小麦粉	バター	808 34.2	30.2 2.72
22 金		和食の日献立 ご飯 鯖の味噌焼き おひたし にくじゃが	鯖 豚肉 味噌 豆板醤	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜 いんげん	玉ねぎ 生姜 キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	806 35.9	22.5 2.56
25 月		カレーうどん ちくわの磯辺揚げ しゃぶしゃぶサラダ ぶどうゼリー	豚肉 ちくわ	牛乳 あおのり	人参	玉ねぎ 長ネギ きゅうり キャベツ にんにく	うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	768 37.9	24.9 4.24
26 火		ご飯 酢豚 にらたま汁 ヨーグルト	豚肉 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 にら	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 長ネギ	米 麦 砂糖 澱粉	油	861 35.0	27.0 2.66
27 水	定期試験									
28 木	定期試験									
29 金		ご飯 白身魚のパン粉焼き 納豆和え 生揚げそぼろ煮	タラ 鶏肉 生揚げ 納豆 かつおぶし	牛乳 ほうれん草	人参 ほうれん草 パセリ きぬさや	玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 澱粉 パン粉	油 マヨネーズ	847 40.3	31.3 2.15

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

11/6 2年生郊外学習
11/13 1年生郊外学習

食事摂取基準値

当月平均値

エネルギー 830Kcal

たんぱく質 27.0～41.5 g

脂質 18.4～27.6 g

食塩相当量 2.5g未満

809

32.7

25.7

2.88

有機米を食べよう！

今月は、佐倉市の小中学校全校で佐倉市産の有機米を味わいます。

城下町佐倉・江戸ぐるめ

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。						食事摂取基準値		当月平均値
11/6 2年生郊外学習 11/13 1年生郊外学習						エネルギー	830Kcal	809
						たんぱく質	27.0~41.5 g	32.7
						脂質	18.4~27.6 g	25.7
						食塩相当量	2.5g未満	2.88

有機米を食べよう！
今月は、佐倉市の小中学校全校で佐倉市産の有機米を味わいます。
佐倉市では有機農業を推進していて、有機農業を行う生産者を増やすことを目指しています。有機農業とは、化学的に作られた肥料や農薬を使わない、環境に優しい農業です。手間がかかりますが、今年も給食のためにたくさんのお米を作ってくださいました。よく味わっていただきましょう。

城下町佐倉・江戸ぐるめ
11月14日は、城下町佐倉・江戸グルメ献立です。地元で育った江戸時代の人気食材（江戸三白）を使った給食を楽しんでください。
江戸三白とは、お米・豆腐・大根のことで、色の白い食材であったことから「江戸三白」と呼ばれました。

