



11月献立表

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		
4 火		スパゲティナポリタン 芋いっぱいサラダ みかんタルト	ウインナー ベーコン ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 みかん	スパゲティ 砂糖 さつま芋 じゃが芋 タルトカップ	油 マヨネーズ	785 24.8	34.9 2.87
5 水		ご飯 さつま揚げ こぎつね和え 大根と豚肉の煮物	たら 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 きぬさや 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 生姜 長ネギ	米 砂糖	油 ごま	813 29.2	32.3 2.96
6 木		からっとご飯 バンサンスウ トックスープ お花みかん	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	人参 にら	きゅうり 大根 生姜 しめじ みかん	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	827 27.2	25.9 3.50
7 金		豚丼 ピリカラきゅうり 田舎汁	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 生姜 長ネギ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	792 30.5	26.7 3.23
10 月		きなこ揚げパン シャブ シャブ サラダ 南瓜とブロッコリーのシチュー	豚肉 鶏肉 きなこ	牛乳 生クリーム	人参 南瓜 ブロッコリー	キャベツ きゅうり 白菜 にんにく 玉ねぎ	パン 米粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	806 29.4	30.2 2.64
11 火		わかめご飯 キャベツめんち スパゲティサラダ 味噌汁	豚肉 卵 ツナ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ スキムミルク	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 長ネギ	米 スパゲティ 砂糖 小麦粉 パン粉	油	826 31.4	27.9 3.07
12 水		カラフルピラフ ちぐさ焼き ワカメスープ ヨーグルト	鶏肉 卵 ウインナー	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米	油 バター	786 30.2	24.7 3.05
13 木		ご飯 タラのごまだれ焼き チーズ入りおひたし 生揚げそぼろ煮	たら 鶏肉 生揚げ 味噌 かつおぶし	牛乳 チーズ	人参 きぬさや ほうれん草	白菜 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	油 ごま	780 39.6	24.1 2.25
14 金		生姜煮丼 マカロニサラダ キャベツのスープ チーズ	豚肉 ベーコン 味噌	牛乳 チーズ	人参 パセリ	きゅうり キャベツ 生姜 コーン	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	829 33.1	27 2.81
17 月		煮込みうどん 豚肉とブロッコリーのサラダ あんぱん	豚肉 油揚げ なると	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	長ネギ にんにく 干しシイタケ コーン	うどん 砂糖 パン生地	油	766 33.8	26.9 3.04
18 火		ご飯 味付き海苔 鯖の塩焼き 磯和え すいとん汁 お城もなか	鯖 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 えのき ごぼう 長ネギ	米 砂糖 さつま芋 すいとん粉 もなかの皮	油 バター	847 35.7	25.6 2.48
19 水		ご飯 ハンバーグきのこソース 粉ふき芋 野菜スープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム	米 パン粉 じゃが芋	油 バター	860 34.2	29.4 2.40
20 木		ご飯 豚肉の生姜焼き 人参サラダ 佐倉の味噌汁	豚肉 ツナ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 生姜 セロリ ごぼう れんこん 大根 長ネギ 玉ねぎ	米 砂糖 さつま芋	油	809 33.3	30.5 2.80
21 金		ポークカレーライス ブロッコリーサラダ マスカットゼリー	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	油 ごま油	850 24.3	25.3 2.08
25 火		ツナマヨトースト 焼肉サラダ コーンポタージュ	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ 大根 にんにく きゅうり コーン	パン 米粉 砂糖	油 バター	810 33.0	32.9 3.03
26 水		麻婆豆腐丼 春雨サラダ スーミータン	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 ツナ 卵 豆板醤	牛乳	人参 にら	長ネギ キャベツ きゅうり コーン 生姜 にんにく 干しシイタケ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	825 31.7	26.3 3.34
27 木		カレーピラフ 和風ミートローフ ABCスープ りんごゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン ウインナー 豆腐 卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ れんこん マッシュルーム	米 マカロニ 砂糖 パン粉	油	821 29.0	24.4 2.86
28 金		鶏そぼろご飯 塩昆布和え バター味噌すいとん	鶏肉 ツナ 卵 油揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参 南瓜 小松菜	キャベツ 生姜	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	852 37.6	28.4 2.59

※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。

・11/5 2年生は校外学習のため、給食はありません。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	815
たんぱく質	27.0~41.5 g	31.5
脂質	18.4~27.6 g	27.9
食塩相当量	2.5g未満	2.83

じょうかまちさくら えど
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。

和食の日

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日が「和食の日」と制定されました。

和食は【だし】が重要です。給食では、しっかりとった”だし”で、味噌汁や煮物をつくっています。