

# 11月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立国府台小学校

日	曜日	!!こんだてめい!!		エネルギーの		体(血・骨・筋肉)を		体の調子を		栄養価	
		しゅくしょく(しゅくさい)おかし(しゅくさい)デザート牛乳	たんすい(しゅくさい)たんすい(しゅくさい)たんすい(しゅくさい)	もと	つくるもと	調整を	整えるもと	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	火	ごはん やさしいハンバーグ チーズ入りひじきサラダ ABCスープ 牛乳	こめ やまいも ひじき マカロニ	ぶたにく だいす どうふ ひじき チーズ ベーコン	しょうが たまねぎ れんこん きゅうり にんじん こまつな たまねぎ にんじん どうもろこし キャベツ	しょうが たまねぎ れんこん きゅうり にんじん こまつな たまねぎ にんじん どうもろこし キャベツ	ビタミンA・C しょうくもつせんい	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g			
2	水	ごはん さばのみそに きんぴらマヨサラダ よしのじる 牛乳	こめ ごま マヨネーズ(たまごなし) さといも	さば みそ みそ	しょうが うめ オレンジジュース れんこん ごぼう にんじん キャベツ	しょうが うめ オレンジジュース れんこん ごぼう にんじん キャベツ		エネルギー 651 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g			
4	金	ふきよせごはん かりかりからあげ ほうれん草のからしあえ わかめのすましじる 牛乳	こめ もちこめ さつまいも あぶら	とりにく あぶらあげ とりにく おかか	にんじん しめじ しょうが ほうれん草 もやし キャベツ どうもろこし	にんじん しめじ しょうが ほうれん草 もやし キャベツ どうもろこし		エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.1 g			
7	月	ゆかりごはん いわしのかばやき もやしのおかかあえ たまごスープ ヨーグルト 牛乳	こめ あぶら ごま	いわし おかか たまご どうふ ヨーグルト	ゆかり しょうが もやし ビーマン たまねぎ にんじん きくらげ	ゆかり しょうが もやし ビーマン たまねぎ にんじん きくらげ		エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g			
8	火	ごはん 手作りひじきふりかけ あじのさんがやき もやしのからしあえ さつまいものみそしる 牛乳	こめ ごま やまいも さつまいも	ひじき おかか しらす あじ ぶたにく だいす みそ	たまねぎ ねぎ しょうが チンゲンサイ もやし にんじん かぶ こまつな ねぎ	たまねぎ ねぎ しょうが チンゲンサイ もやし にんじん かぶ こまつな ねぎ		エネルギー 603 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g			
9	水	とりこぼろピラフ キャベツのツナあえ ちゅうか風たまごスープ さつまいものアーモンドやき 牛乳	こめ おおむぎ さつまいも アーモンド さとう	とりにく ツナ たまご ぶたにく	にんにく にんじん しょうが ごぼう グリンピース こまつな キャベツ しょうが どうもろこし にんじん たまねぎ もやし こまつな	にんにく にんじん しょうが ごぼう グリンピース こまつな キャベツ しょうが どうもろこし にんじん たまねぎ もやし こまつな		エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g			
10	木	カレーうどん ポテトとかぼちゃのチーズやき ブロッコリーサラダ りんご 牛乳	うどん じゃがいも かぼちゃ マヨネーズ(たまごなし)	とりにく ベーコン どうにゅう クリーム チーズ	しょうが たまねぎ ねぎ たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん どうもろこし たまねぎ りんご	しょうが たまねぎ ねぎ たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん どうもろこし たまねぎ りんご		エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.5 g			
11	金	きなこあげパン チリコンカン ピーチゼリー 牛乳	コッペパン きなこ さとう あぶら じゃがいも さとう	きんときまめ ぶたにく ベーコン	しいたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリン ピース もち	しいたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリン ピース もち		エネルギー 758 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.6 g			
14	月	ごはん すきやき風にこみ ちゅうか風わかめサラダ だいすかつまいものじゃこあげ 牛乳	こめ じゃがいも こんにゃく さつまいも ごま	ぶたにく どうふ わかめ	にんじん はくさい ねぎ えのき きゅうり キャベツ どうもろこし たまねぎ	にんじん はくさい ねぎ えのき きゅうり キャベツ どうもろこし たまねぎ		エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g			
15	火	三色そぼろごはん きんぴらサラダ 七玉すましじる おふのまっちゃラスク 牛乳	こめ おおむぎ ごま ふ バター さとう	とりにく たまご ゆば かまぼこ	しょうが グリンピース しょうが れんこん ビーマン にんじん しめじ いんげん にんじん だいこん しいたけ こまつな	しょうが グリンピース しょうが れんこん ビーマン にんじん しめじ いんげん にんじん だいこん しいたけ こまつな		エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g			
16	水	ごはん あじのもみじやき なつとうのいそあえ 肉じゃが 牛乳	こめ マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも しらす	あじ みそ なつとう のり あおのり	にんじん パセリ ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ いんげん	にんじん パセリ ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ いんげん		エネルギー 663 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g			
17	木	キーマカレー しらす入りごまわかめサラダ やさしいスープ 牛乳	こめ おおむぎ はちみつ ごま	ぶたにく だいす しらす わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム りんご きゅうり もやし にんじん どう もろこし キャベツ にんじん たまねぎ どうもろこし こまつな	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム りんご きゅうり もやし にんじん どう もろこし キャベツ にんじん たまねぎ どうもろこし こまつな		エネルギー 685 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.0 g			

	栄養価の月平均値	基準値
エネルギー	638 kcal	650 kcal
たんぱく質	24.5 g	27.0 g
脂質	20.3 g	19.6 g
食塩相当量	2.2 g	2.0 g

18	金	わかめごはん こまつなのツナあえ あさり入り肉だんごスープ アセロラゼリー 牛乳	こめ おおむぎ やまいも はるさめ	わかめ ツナ ぶたにく あさり どうふ	こまつな キャベツ しょうが しょうが ねぎ はくさい にんじ ん ねぎ アセロラ	こまつな キャベツ しょうが しょうが ねぎ はくさい にんじ ん ねぎ アセロラ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.3 g
21	月	オムライス 肉だんごスープ りんご 牛乳	こめ じゃがいも バター	とりにく たまご ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース しょうが ねぎ にんじん たまね ぎ セロリ にんにく りんご	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース しょうが ねぎ にんじん たまね ぎ セロリ にんにく りんご	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g
22	火	かてめし はたはたの一夜ぼし ほうれん草のいそすあえ いもに 牛乳	こめ おおむぎ さといも こんにゃく	あぶらあげ はたはた のり	だいこん しょうが ほうれん草 えのき もやし に んじん	だいこん しょうが ほうれん草 えのき もやし に んじん	エネルギー 586 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.7 g
24	木	ごはん さばのピリッとやき キャベコンサラダ さつまいもとりんごに 牛乳	こめ はちみつ さつまいも さとう バター	さば みそ ハム	レモン キャベツ きゅうり どうもろこし りんご ほしぶどう	レモン キャベツ きゅうり どうもろこし りんご ほしぶどう	エネルギー 668 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.3 g
25	金	五目チャーハン ししゃもの青のりやき トック入りかんこく風スープ キウイフルーツ 牛乳	こめ げんまい トック	ハム ししゃも あおのり	ねぎ しいたけ どうもろこし グ リンピース どうもろこし にんじん たまね ぎ もやし ねぎ たら キウイ	ねぎ しいたけ どうもろこし グ リンピース どうもろこし にんじん たまね ぎ もやし ねぎ たら キウイ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
26	土	こうのとりカレー ブロッコリーサラダ フルーツポンチ ジョア	こめ じゃがいも はちみつ マヨネーズ(たまごなし) さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが りんご ブロッコリー キャベツ にんじん どうもろこし たまねぎ みかん パイナップル どうろ バ ナナ レモン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが りんご ブロッコリー キャベツ にんじん どうもろこし たまねぎ みかん パイナップル どうろ バ ナナ レモン	エネルギー 625 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.4 g
29	火	さつまいもピラフ とり肉のレモンあげ フレンチきゅうり こめマカロニのミネストローネ 牛乳	こめ さつまいも バター あぶら かぼちゃ こめマカロニ	ベーコン とりにく	たまねぎ パセリ レモン きゅうり たまねぎ	たまねぎ パセリ レモン きゅうり たまねぎ	エネルギー 675 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.1 g
30	水	こくとうパン 洋風にこみ カレーツナマリネ 牛乳	パン じゃがいも こんにゃく	ぶたにく ベーコン なまあげ ツナ	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ カリフラワー もやし たまねぎ	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ カリフラワー もやし たまねぎ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g

## きゅうしょく かんしゃ 給食に感謝しよう

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが毎日  
おいしい給食を食べられるのは、食べ物を育てる人や  
とる人、運搬をする人、献立を考える人、調理員さん  
など、さまざまな人たちが支えてくれているおかげで  
す。食にかかわる人たちへの感謝の気持ちを持って、  
給食をおいしく食べましょう。

## ★おしらせ★ 11月から給食の お米が千葉県産米 になりました。