家庭数

## 令和6年度 11月 きゅうしょくよていこんだてひょう





日曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜)	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの				日日日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜)	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
+-	デザート牛乳ごはん	- ( 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	米麦	E/C # 547	エネルギー	687 kcal	1		デザート牛乳ではん	- 1000	т Э. Ф. О. С.	E/C # 047	エネルギー	582 kcal	<del></del>
	マーボーどんのぐ		へ ゑ なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参	ナイ・ルー、 たんぱく質	27.4 g			たまごやき		砂梅	 	たんぱく質	25.8 g	4
1 金	たまごスープ	鶏 卵	海野	玉ねぎ しいたけ にら 小松菜 人参 玉ねぎ	胎質	22.0 g		18 月	かぶときゅうりのあまずあえ		砂塘	きゅうり かぶ レモン	胎質	17.6 g	<u>.</u>
1 317	たよこへ   ク  キャラメルポテト	 大豆	さつま芋 澱粉 なたね油 砂糖 バター	174A	食塩相当量	1.8 g		10/3	にくじゃが	•	なたね油 しらたき じゃが芋 砂糖		食塩相当量	2.1 g	4
	ぎゅうにゅう				及価担コ里	1.0 g			ぎゅうにゅう	牛乳	なには出しらたとしてが、子 砂棉	八岁 玉132 民132 (1701)70	及福伯马里	<b>Z</b> .1 g	
+	にんじんピラフ	T-f-1	米 バター	玉ねぎ 人参	エネルギー	602 kcal	+	19 火	ごはん	T-91	米 麦		エネルギー	687 kcal	
		 鶏 ベーコン 牛乳 生クリーム	木 ハッー   なたね油 小麦粉 バター	<sup>玉ねさ</sup> 八参       玉ねぎ マッシュルーム ほうれんそう							^ 冬   ***********************************	  にんにく 生姜 人参 ピーマン	たんぱく質	24.5 g	-
5 d	チキンクリーム  ABO3	病 ハーコン 十孔 エフリーム			たんはく貝	22.6 g				<sup>はなし</sup>		パプリカ もやし 竹の子			
5 火	ABCスープ	<u> </u>	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	脂質	22.4 g			わかめスープ		ごま油ごま	長ねぎ しめじ	脂質	25.2 g	
	りんご			りんご	食塩相当量	2.2 g			ぐりとぐらのカステラ	エンリーム	小麦粉 砂糖 バター		食塩相当量	1.7 g	
$\longrightarrow$	ぎゅうにゅう	牛乳							ぎゅうにゅう	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節					
	しらすごはん	ちりめんじゃこ	米		エネルギー	556 kcal		20 水	ごはん てづくりふりかけ	のり青のり	米ごま		エネルギー	557 kcal	 5年生 
	シシャモぱりぱりあげ	ししゃも	春巻きの皮 小麦粉 なたね油	キャベツ きゅうり 人参	たんぱく質	29.2 g			たらのさいきょうやき	たら味噌	砂糖 	ほうれんそう いんげん	たんぱく質	28.5 g	
6 水	のりゆかりあえ	鶏 のり	砂糖 	ゆかり 生姜 にんにく	脂質	14.6 g			かぶのうめマヨあえ		こよ 砂棉 エックケアマコホース	かぶ人参梅	脂質	15.1 g	
	さといものそぼろに	鶏 さつま揚げ さばぶし	さといも こんにゃく 砂糖 澱粉	人参 竹の子 しめじ さやいんげん	食塩相当量	2.4 g				豚 豆腐 豆乳 味噌 かつお節	なたね油 じゃが芋 こんにゃく	人参 長ねぎ 小松菜 大根 ごぼう	食塩相当量	2.2 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳	1 + + / 12 / 14 / 1 + + 1 + 1 + 1						ぎゅうにゅう	牛乳					
	ちゃんぽんめん	豚 えび かまぼこ	ちゃんぽんめん なたね油 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 しいたけ 竹の子 人参 長ねぎ チンゲン菜	エネルギー	550 kcal			カレーうどん	鶏 かつお節	うどん	長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜	エネルギー	555 kcal	
	ツナときりぼしだいこんのサラダ	<b>ジ</b> ツナ のり	なたね油 砂糖 ごま油	人参 小松菜 切干大根	たんぱく質	<b>23.8</b> g		21 木	サモサ (	給食   ドンドコ /	じゃが芋 ぎょうざの皮 なたね油	玉ねぎ	たんぱく質	25.2 g	а
7 木	まっちゃむしパン	豆乳	蒸しパンミックス なたね油 甘納豆		脂質	17.3 g			ブロッコリーとツナのサラダ	"y#	オリーブオイル 砂糖	ブロッコリー コーン パセリ にんに 玉ねぎ	脂質	17.8 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量	<b>2</b> .7 g			みかんゼリー		みかんゼリー		食塩相当量	<b>2</b> .1 g	
									ぎゅうにゅう	牛乳					
	ごはん		*		エネルギー	581 kcal			ごはん		米		エネルギー	551 kcal	
	ヤンニョムフィッシュ	たら	澱粉 なたね油 砂糖 ごま	にんにく 生姜	たんぱく質	<b>22</b> .9 g			さばのみそに	鯖 味噌	砂糖	生姜	たんぱく質	25.7 g	
8 金	くきわかめのサラダ	茎わかめ	ごま油 なたね油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ	脂質	18.4 g		22 金	こまつなのツナあえ	ツナ		小松菜 コーン 生姜	脂質	19.0 g	
	サムゲタンふう	鶏 豆乳	なたね油 モチ玄米 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 しめじ	食塩相当量	1.7 g			さわにわん	豚 昆布 かつお節		人参 ごぼう 大根 しいたけ 長ねる	食塩相当量	1.9 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳							ぎゅうにゅう	牛乳					
	ごはん		米 麦		エネルギー	650 kcal			セルフバーガー(てりやきチキン)	鶏	コッペパン 砂糖	にんにく	エネルギー	553 kcal	
	ぎょうざどんのぐ	豚 大豆	なたね油 ごま油 澱粉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ にら	たんぱく質	31.6 g		25 月	コンソメジュリアン	ベーコン	なたね油 カットスパゲッティ	玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ / セリ	く たんぱく質	21.0 g	 以学時  株診
9 土	なまあげとやさいのうまに	豚 生揚げ さばぶし	砂糖 澱粉	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいた け いんげん	脂質	<b>22.4</b> g	である。 校内音楽会		クレープ (チョコ)		クレープ(チョコ)		脂質	<b>23</b> .8 g	
	ももゼリー		ももゼリー		食塩相当量	<b>2.2</b> g			ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量	<b>2.2</b> g	
	ぎゅうにゅう	おはなし もりの 牛乳	,												
	ピザトースト	給食 <b>ピザやさん</b> チーズ	食パン オリーブオイル	ピーマン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト	エネルギー	561 kcal			ごはん		米 麦		エネルギー	669 kcal	
	ひよこまめのマセドアンサラダ	ひよこ豆	じゃが芋 なたね油 砂糖 エッグケ アマヨネーズ	人参 きゅうり 玉ねぎ	たんぱく質	24.3 g	どくしょげっかん	26 火	ビーンズカレー	豚 大豆 チーズ	なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ-	ー たんぱく質	22.7 g	····································
12 火	かぶのポトフ	豚	じゃが芋	人参 玉ねぎ かぶの葉 かぶ	脂質	23.7 g	デストルル できる できる こうしょげっかん こうしょげっかん こうしょげっかん こうしょう		ひじきのマリネ	ひじき	砂糖なたね油	人参 きゅうり	脂質	20.8 g	
	りんご			りんご	食塩相当量	2.3 g	(~22日)		フルーツポンチ		砂糖	みかん缶 黄桃缶 パイン缶 シロップ	プ 食塩相当量	1.7 g	
	ぎゅうにゅう	 牛乳							ぎゅうにゅう	牛乳					
	ごはん		米 麦		エネルギー	569 kcal			ごはん		*		エネルギー	551 kcal	しせい しこう 市政施行
	レバーのあまからいため	豚レバー	なたね油 澱粉 砂糖 ごま	生姜 にら キャベツ もやし 人参	たんぱく質	25.6 g		27 水	とりにくのなしソースがけ	鶏		にんにく 生姜 長ねぎ なし	たんぱく質	21.9 g	中以他17 しゅうねん 90周年
13 JK	のっぺいじる	 豆腐 さばぶし	さといも こんにゃく 澱粉	大根 人参 長ねぎ まいたけ 小松菜	脂質	13.3 g				ちりめんじゃこ のり	ごま ごま油 なたね油 砂糖	大根 きゅうり 人参	脂質	18.9 g	いわっこんだでお祝い献立
	みたらしだんご		白玉 砂糖 澱粉		食塩相当量	2.0 g	····		こまつなとベーコンのコンソメスープ				食塩相当量	2.2 g	93.1200 - HIV-77
	ぎゅうにゅう						···		ひとくちぎゅうにゅうゼリー ぎゅうにゅう		牛乳ゼリー				 <sub>ちさんちしょう</sub> 千産千消デー
+	ごはん		米 麦		エネルギー	636 kcal			ごはん	H ~~~	米 麦		エネルギー	611 kcal	1,21,11
	ハヤシライス	脈 生クリーム	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	玉ねぎ エリンギ しめじ パセリ	たんぱく質	23.5 g		28 木	ジャージャンどうふ		なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら	たんぱく質	26.1 g	4
14	コールスローサラダ		かえ物 ハン   なた18/11 19/18	キャベツコーン 玉ねぎ パセリ	脂質	21.3 g	···· 6年生		はるさめサラダ	<b></b>	春雨 砂糖 なたね油 ごま油	小松菜 しいたけ 竹の子 きゅうり 人参	脂質	19.3 g	
	ヨーグルト	ヨーグルト	·6/2/6/II IZ/III	111111111111111111111111111111111111111	食塩相当量	2.1 g	で 市内音楽会		あおのりポテトビーンズ	大豆 青のり	じゃが芋 澱粉 なたね油		食塩相当量	1.8 g	<i>.</i>
	ぎゅうにゅう	コーフルト   牛乳			A10 日里	4.1 g	<b> </b>		ぎゅうにゅう	<u>人</u>	ン にっ 」		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1.U g	4
+	じゃこガーリックライス	ちりめんじゃこ	米なたね油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ パセリ	エネルギー	664 kcal	+		ゆかりごはん	「	本	ゆかり	エネルギー	641 kcal	+
15 金								29 金		1.74543					
	11ぴきのねこのコロッケ	ひよこ豆 ツナ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 なたね油	玉ねぎ  にんにく セロリー キャベツ	たんぱく質	24.5 g			いなだのカツ	いなだ	小麦粉 パン粉 なたね油	<u> </u>	たんぱく質	26.0 g	
	ミネストローネ		オリーブオイル じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ いんげん トマト	脂質	19.7 g				豚生揚げ	なたね油 砂糖	人参 ごぼう れんこん さやいんげ		21.0 g	
	1 41 71) 6 .			みかん	食塩相当量	1.9 g			みかん		1	みかん	食塩相当量	<b>2.2</b> g	1
	  おかうにゅう	4乳							ぎゅうにゅう	牛乳					18.0



市川市は今年の11月3日に市政施行90周年を迎えます。お祝いとして「いちベジ」(市川市産野菜ブランド)や市川の梨、 行徳の海苔など、市川でとれた食材を使った献立が11月に登場します!! 「いちベジ」を使ったスープは5年生のわくチャレ (総合)「いちかわの野菜について知ろう」で5年生の児童が考えた献立を取り入れました。

\*食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。

\*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

(ランドセルのポケットなどに1~2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)

601 kcal とんぱく質 **25**.1 g 19.7 g 食塩相当量 **2**.1 g