



日	曜日	こんだて	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	
		しゅしょく おかげ(主菜) おかげ(副菜) デザート 牛乳				
4 火	くりおこわ	昆布	米 もち米 粟			エネルギー 580 kcal
	さばみそに	さば 味噌	砂糖	生姜	たんぱく質 26.8 g	じゅうたん
	ツナときりほし大いこんのサラダ	ツナ のり	なたね油 砂糖 ごま油	人参 小松菜 切干大根	脂質 21.3 g	こんぶ
	さわにわん	昆布 かつお節		人参 ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ	食塩相当量 2.4 g	献
	ぎゅうにゅう	牛乳				
5 水	ごはん		米 麦		エネルギー 613 kcal	
	ポークカレー	豚 チーズ	なたね油 ジャガイモ バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ	たんぱく質 22.0 g	ていわく
	ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	人参 きゅうり 枝豆	脂質 20.7 g	定期
	ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	いちご牛乳プリン			食塩相当量 1.7 g	
6 木	ぎゅうにゅう	牛乳				
	ビビンバ	豚	米 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 ほうれんそう	エネルギー 609 kcal	
	シシャモばかりあげ	ししゃも	春巻きの皮 小麦粉 なたね油		たんぱく質 25.8 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	脂質 20.7 g	おはせ 給食
	きらきらゼリー		砂糖 りんごゼリー ぶどうゼリー	ナタデココ	食塩相当量 1.4 g	
7 金	ぎゅうにゅう	牛乳				
	ごはん		米 麦		エネルギー 648 kcal	
	チンジャオロース	豚	なたね油 砂糖 濃粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 ビーマン バブリカ もやし 竹の子	たんぱく質 23.6 g	ねん
	わかめスープ	鶏 わかめ	ごま油 ごま	長ねぎ しめじ	脂質 26.6 g	市内音
	かぼちゃのチーズケーキ	生クリーム 卵 クリームチーズ	小麦粉 砂糖 粉糖	かぼちゃ	食塩相当量 1.9 g	
10 月	ぎゅうにゅう	牛乳				
	ごはん		米		エネルギー 585 kcal	
	ぶたどんのぐ	豚 さばぶし	なたね油 しらたき 砂糖	玉ねぎ 長ねぎ	たんぱく質 29.9 g	
	かぶのうめマヨあえ		ごま 砂糖 エッグケアマヨネーズ	ほうれんそう いんげん かぶ 人参 梅	脂質 18.6 g	
	ごじる	豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌		人参 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.1 g	
11 火	ぎゅうにゅう	牛乳				
	セルフドッグ	ウインナー	コッペパン なたね油	キャベツ	エネルギー 589 kcal	
	こめこのシチュー	鶏 ベーコン 牛乳 豆乳 生クリーム	なたね油 ジャガイモ 米粉 バター	玉ねぎ 人参 かぼちゃ	たんぱく質 24.6 g	じゅうが
	みかんゼリー		みかんゼリー		脂質 25.3 g	就学
	ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 2.2 g	健康
12 水	ぎゅうにゅう	牛乳				
	ごはん		米		エネルギー 655 kcal	
	たまごやき	卵 さばぶし	砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ	たんぱく質 30.2 g	
	にくじやが	豚 さばぶし	なたね油 しらたき ジャガイモ 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ いんげん	脂質 22.3 g	
	スパイシーピーンズ	大豆	濃粉 なたね油		食塩相当量 1.7 g	
13 木	ぎゅうにゅう					
	ごはん		米 麦		エネルギー 631 kcal	
	レバーのあまからいため	豚レバー	なたね油 濃粉 砂糖 ごま	生姜 にら キャベツ もやし 人参	たんぱく質 27.2 g	
	せんべいじる	豚 油揚げ 昆布 さばぶし	南部せんべい	ごぼう 白菜 大根 人参 長ねぎ	脂質 15.8 g	
	みかん			みかん	食塩相当量 1.8 g	
14 金	ぎゅうにゅう	牛乳				
	ごはん		米 麦		エネルギー 680 kcal	
	マーボーどんのぐ	豆腐 大豆 豚 味噌	なたね油 砂糖 濃粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ にら	たんぱく質 25.2 g	
	はるさめサラダ	鶏	春雨 砂糖 なたね油 ごま油	きゅうり 人参	脂質 20.9 g	
	キャラメルポテト	大豆	さつまいも 濃粉 なたね油 砂糖 バター		食塩相当量 2.0 g	
15 土	ぎゅうにゅう	牛乳				
	ごはん		米 麦		エネルギー 650 kcal	
	ぎょうざどんのぐ	豚 大豆	なたね油 ごま油 濃粉	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	こうないお
	なまあげとやさいのうまい	豚 生揚げ さばぶし	砂糖 濃粉	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ いんげん	脂質 22.4 g	校内音
	ももゼリー		ももゼリー		食塩相当量 2.1 g	
18 火	ぎゅうにゅう	牛乳				
	ごはん		米 麦		エネルギー 614 kcal	
	いわしのかばやき	鰯	濃粉 なたね油 砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 27.7 g	ちさん
	こまつなのツナあえ	ツナ		小松菜 コーン 生姜	脂質 18.4 g	地産
	ちばっこじる	豚 豆腐 味噌 さばぶし	さつまいも	人参 大根葉 ごぼう 小松菜 長ねぎ	食塩相当量 2.0 g	デ
19 水	ぎゅうにゅう	牛乳				
	ごはん		米 麦		エネルギー 632 kcal	
	とうふのとんこつ	豆腐	なたね油 砂糖 ごま油	生姜	たんぱく質 25.4 g	
	きゅうりのマリネ	きゅうり	春雨 砂糖 なたね油 ごま油	人参 にんじん にら	脂質 18.6 g	
	ぎゅうにゅう					

日	曜日	こんだて	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			
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	チーズ ベーコン	食パン オリーブオイル	ピーマン にんにく 玉ねぎ マッシュルームトマト	エネルギー 574 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 23.6 g
や 夜 工	19 水	ピザトースト						
		かぶのポトフ		豚 じゃが芋	人参 玉ねぎ かぶの葉 かぶ	たんぱく質 25.9 g		
		ツナサラダ		ツナ なたね油 砂糖 ごま	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	脂質 23.6 g		
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.4 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
研	20 木	ごはん		米 麦		エネルギー 605 kcal		
		ホイコーローどんのぐ		豚 生揚げ 味噌	なたね油 ごま 砂糖 激粉 ごま油	生姜 ねぎ にんにく ピーマン 人参 玉ねぎ にんにく ピーマン なたね油 ごま油	たんぱく質 26.8 g	
		たまごスープ		鶏 卵 激粉	小松菜 人参 玉ねぎ	脂質 19.8 g		
		あおのりポテトビーンズ	大豆 青のり	じゃが芋 激粉 なたね油		食塩相当量 1.5 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
し	21 金	ごはん		米		エネルギー 576 kcal		
		えどまえこのしろのさんがやき	このしろ 鶏 おから 味噌 豆乳	激粉 パン粉 砂糖 ごま	生姜 長ねぎ しそ	たんぱく質 28.8 g		
		いそかあえ	ツナ のり		キャベツ 人参 小松菜	脂質 15.9 g		
		しらたまじる	鶏 昆布 さばぶし	白玉	しいたけ 白菜 大根 人参 小松菜	食塩相当量 1.6 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
い 生 会	25 火	ごはん		米		エネルギー 571 kcal		
		じゃこだいす		大豆 ちりめん	激粉 ごま なたね油 砂糖		たんぱく質 26.4 g	
		にきやかなおでん	昆布 竹輪 がんもどき うずら卵 はんぺん かつお節	こんにゃく	大根 人参	脂質 16.6 g		
		のりゆかりあえ	鶏 のり	砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ゆかり 生 姜 にんにく	食塩相当量 2.3 g		
		牛乳						
時 だん 判断	26 水	ラーメン		ラーメン		エネルギー 588 kcal		
		しょうゆラーメンのスープ		豚 なると	砂糖 ごま油	しなちく 生姜 にんにく 長ねぎ	たんぱく質 23.6 g	
		マセドアンサラダ		チーズ	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	脂質 21.1 g	
		がまくんクッキー		豆乳	小麦粉 黒砂糖 バター チョコレート		食塩相当量 2.6 g	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
木	27 木	ごはん		米		エネルギー 590 kcal		
		たらのこうみあげ	たら	激粉 なたね油	生姜 にんにく 長ねぎ	たんぱく質 31.7 g		
		なつとうあえ	納豆 のりちりめんじやこ		ほうれんそう たくあん	脂質 17.9 g		
		けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	さといも こんにゃく	大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.6 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
金	28 金	ごはん		米		エネルギー 637 kcal		
		いなだのカツ	いなだ	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質 28.3 g		
		きゅうりともやしのとさあえ		かつお節	きゅうり もやし	脂質 23.8 g		
		あつあげのカレーにこみ	生揚げ 豚 かつお節	なたね油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ いんげん しいたけ	食塩相当量 2.3 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					

*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります

※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、担当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)

11月

11月

エネルギー

たんぱく質

脂質

いしかわし こんねんど わいしょく お きょうだ しょくぐんか
いちかわし こねんど わいしょく お きょうだ しょくぐんか
市川市では今年度より「和食の良さや郷土の食文化
理解し継承しようとする児童生徒の育成」を目指し「
食育」を実施しています

長良川を実施していきまよ。
カナハツ
シテシマス
わいしょく
月の給食では、11月24日（月・祝）が「和食の
日」であることから、下貝塚中ブロック（大野小・宮
保小・北方小・下貝塚中）合同で各学校の和食メニュー
を取り入れた
統一献立を実施します！

を jeepへいこ、祝一献立を実施します。!
じゅっしん
実施日：11月21日(金) 大野小 宮久保小 北方小
11月25日(火) 下貝塚中
どんな和食給食が出るかお楽しみに★

おひるいとう
大野小では18日(火)を千産千消デーとして、
おひるいとう
千葉県産の食材(地場産物)を
おひるいとう
使った給食を作ります。

11月の読書週間にちなみ本月は本に出てくる
料理が給食に登場します。絵本のどの場面に料理
が出てくるか探してみましょう。