

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			エネルギー	たんぱく質
4	火	くりおこわ	昆布	米 もち米 栗	580 kcal	
		さばみそに	さば 味噌	砂糖	26.8 g	
		ツナときりぼしだいこんのサラダ	ツナ のり	なたね油 砂糖 ごま油	21.3 g	
		さわにわん	豚 昆布 かつお節	人参 小松菜 切干大根	2.4 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳	人参 ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ		
5	水	ごはん		米 麦	613 kcal	
		ポークカレー	豚 チーズ	なたね油 じゃが芋 パター 小麦粉	22.0 g	
		ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	20.7 g	
		ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	いちご牛乳プリン		1.7 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
6	木	ピビンバ	豚	米 ごま油 砂糖 ごま	609 kcal	
		シシヤモぱりぱりあげ	ししゃも	春巻きの皮 小麦粉 なたね油	25.8 g	
		サムゲタンふう	鶏 豆乳	なたね油 モチ玄米 ごま油	20.7 g	
		きらきらゼリー		砂糖 りんごゼリー ぶどうゼリー	1.4 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳	サイダー 黒ゼリー		
7	金	ごはん		米 麦	648 kcal	
		チンジャオロース	豚	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	23.6 g	
		わかめスープ	鶏 わかめ	ごま油 ごま	26.6 g	
		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	1.9 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
10	月	ごはん		米	585 kcal	
		ぶたどんのぐ	豚 さばふし	なたね油 しらたき 砂糖	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	18.6 g	
		ごじる	豆腐 大豆 さばふし 豚 味噌		2.1 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
11	火	セルフドッグ	ウインナー	コッペパン なたね油	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 じゃが芋 米粉 パター	24.6 g	
		みかんゼリー		みかんゼリー	25.3 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳		2.2 g	
12	水	ごはん		米	655 kcal	
		たまごやき	卵 さばふし	砂糖	30.2 g	
		にじやが	豚 さばふし	なたね油 しらたき じゃが芋 砂糖	22.3 g	
		スパイシービーンズ	大豆	澱粉 なたね油	1.7 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
13	木	ごはん		米 麦	631 kcal	
		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	27.2 g	
		せんべいじる	豚 油揚げ 昆布 さばふし	南部せんべい	15.8 g	
		みかん		みかん	1.8 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
14	金	ごはん		米 麦	680 kcal	
		マーボーどんのぐ	豆腐 大豆 豚 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	25.2 g	
		はるさめサラダ	鶏	春雨 砂糖 なたね油 ごま油	20.9 g	
		キャラメルポテト	大豆	さつま芋 澱粉 なたね油 砂糖 パター	2.0 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
15	土	ごはん		米 麦	650 kcal	
		ぎょうざどんのぐ	豚 大豆	なたね油 ごま油 澱粉	31.6 g	
		なまあげとやさいのうまに	豚 生揚げ さばふし	砂糖 澱粉	22.4 g	
		ももゼリー		ももゼリー	2.1 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
18	火	ごはん		米	614 kcal	
		いわしのかばやき	鯛	澱粉 なたね油 砂糖 ごま	27.7 g	
		こまつなのツナあえ	ツナ		18.4 g	
		ちばっこじる	豚 豆腐 味噌 さばふし	さつま芋	2.0 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			

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			エネルギー	たんぱく質
19	水	ピザトースト	チーズ ベーコン	食パン オリーブオイル		574 kcal
		かぶのポトフ	豚 じゃが芋		25.9 g	
		ツナサラダ	ツナ	なたね油 砂糖 ごま	23.6 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト		2.4 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
20	木	ごはん		米 麦	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 澱粉 ごま油	26.8 g	
		たまごスープ	鶏 卵	澱粉	19.8 g	
		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	1.5 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
21	金	ごはん		米	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	澱粉 バン粉 砂糖 ごま	28.8 g	
		いそかあえ	ツナ のり		15.9 g	
		しらたまじる	鶏 昆布 さばふし	白玉	1.6 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
25	火	ごはん		米	571 kcal	
		じゃこだいず	大豆 ちりめん	澱粉 ごま なたね油 砂糖	26.4 g	
		にきやかなおでん	昆布 竹輪 がんもどき	こんにゃく	16.6 g	
		のりゆかりあえ	うずら卵 はんぺん かつお節	砂糖	2.3 g	
		牛乳	鶏 のり			
26	水	ラーメン		ラーメン	588 kcal	
		しょうゆラーメンのスープ	豚 なんと	砂糖 ごま油	23.6 g	
		マセドアンサラダ	チーズ	じゃが芋 なたね油 砂糖	21.1 g	
		がまくんクッキー	豆乳	エッグケアマヨネーズ 小麦粉 黒砂糖 パター	2.6 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳	チョコレート		
27	木	ごはん		米	590 kcal	
		たらのこうみあげ	たら	澱粉 なたね油	31.7 g	
		なっとうあえ	納豆 のり ちりめんじゃこ		17.9 g	
		けんちんじる	鶏 豆腐 さばふし	さといも こんにゃく	1.6 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
28	金	ごはん		米	637 kcal	
		いなだのカツ	いなだ	小麦粉 バン粉 なたね油	28.3 g	
		きゅうりともやしのとさあえ	かつお節		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	2.3 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			

\*食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。  
\*食物アレルギーなどについてご心配な点がございましたら、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。)

11月の平均値	
エネルギー	611 kcal
たんぱく質	27.0 g
脂質	20.7 g
食塩相当量	2.0 g

～お知らせ～  
市川市では今年度より「和食の良さや郷土の食文化を  
理解し継承しようとする児童生徒の育成」を目指し「和  
食育」を実施しています。  
今月の給食では、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・宮久  
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。！  
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★

大野小では18日(火)を千産千消デーとして、  
千葉県産の食材(地場産物)を  
使った給食を作ります。  
11月の読書週間にちなみ今月は本に出てくる  
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。  
6日、19日、25日は給食の時間に図書委員  
さんによる読み聞かせがあります！