

11月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立大洲小学校

令和7年度

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	栄養価	栄養士からのコメント	日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食)	おかず(主菜) おかず(副菜)						しゅしょく(主食)	おかず(主菜) おかず(副菜)			
4	火	ごはん		米		エネルギー 614 kcal	【いかの黒酢あんかけ】酸味と甘味のバランスがよくごはんがすみます。	ごはん	米		エネルギー 606 kcal	【ABCスープ】ABC…、Z。全部見つけられましたか?	
		いかの黒酢あんかけ	いか	澱粉 油 砂糖 はちみつ 生姜	たんぱく質 27.3 g			タコライスの具	豚 大豆 チーズ 油	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ きゅうりトマト	たんぱく質 22.1 g		
		ごま和え		砂糖 ごま ほうれん草 キャベツ もやし 人参	脂質 18.3 g			ABCスープ	ベーコン じゃが芋 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	脂質 18.0 g		
		五目煮	鶏 昆布 大豆 油揚げ かつお節	じやが芋 こんにゃく 砂糖 人参 竹の子 椎茸 サやいんげん	食塩相当量 1.9 g			ぶどうゼリー	砂糖 ぶどうジュース	食塩相当量 2.1 g			
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
5	水	そぼろごはん	豚 脚	米 油 砂糖 生姜 人参 さやいんげん	エネルギー 683 kcal	【りんご】食物繊維のペクチンでおなかスッキリ。	ごはん		米		エネルギー 634 kcal	【チリソース煮】ビリ辛が体を温めくれます。	
		あかうおの西京焼き	あかうお味噌	砂糖	たんぱく質 29.9 g			えびと豆腐のチリソース煮	えび 豆腐 油 砂糖 澄粉 長ねぎ 玉ねぎ 竹の子 椎茸 チンゲン菜	たんぱく質 21.9 g			
		ちゃんこ汁	鶏 味噌 豆腐	澱粉 	長ねぎ 白菜 大根 人参 えのき にら	脂質 20.2 g		ワンタンスープ	豚 わんたんの皮	長ねぎ 生姜 人参 白菜 にら	脂質 13.2 g		
		りんご		りんご	食塩相当量 2.3 g	はやか			はやか	食塩相当量 2.4 g			
		牛乳	牛乳			牛乳		牛乳					
6	木	ごはん		米		エネルギー 629 kcal	【千産千消デ】たさん千葉県産食材を使っています。	トンノスパゲティ	ツナ スパゲッティ 油 砂糖 セロリー 人参 玉ねぎ トマト	エネルギー 740 kcal	【お話給食】女海賊の親方にケーキ作りを教えることになったわかったさん。それが、このマドレーヌです。		
		鶏肉のはちみつバジル焼き	鶏	はちみつ	たんぱく質 24.3 g	ハムコーンサラダ		ハム 砂糖 油 きゅうり キャベツ コーン	たんぱく質 28.1 g				
		磯香和え	のり	ほうれん草 もやし えのき	脂質 17.0 g	洋風煮込み		ベーコン 生揚げ じゃが芋	人参 玉ねぎ 大根	脂質 29.8 g			
		白玉汁	豚 かつお節 昆布	白玉 人参 大根 椎茸 白菜	食塩相当量 1.5 g	わかつたさんのマドレーヌ		卵 ホットケーキミックス 砂糖 バター はちみつ レモン	食塩相当量 2.6 g				
		牛乳	牛乳			牛乳		牛乳					
7	金	ごはん		米		エネルギー 618 kcal	【ヨーグルト】キムチや味噌と同じ発酵食品といふことを知っていましたか?	ちらし寿司	油揚げ 錦糸卵 のり 米 油 砂糖 人参 椎茸 竹の子 れんこん かんぴょう ねぎ	エネルギー 624 kcal	【創立記念日】大洲小学校創立記念日です。大洲小学校は47歳になりました。おめでとうございます。		
		中華丼の具	豚	油 砂糖 澱粉 ごま油 玉ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜 竹の子 椎茸	たんぱく質 19.4 g	豚肉のバーベキューソースがけ		豚 砂糖 にんにく 生姜 りんご 長ねぎ	たんぱく質 29.2 g				
		わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐	人参 玉ねぎ	脂質 14.9 g	おかかあえ		かつお節 きゅうり キャベツ 人参	脂質 18.2 g				
		ヨーグルト	ヨーグルト		食塩相当量 2.2 g	すまし汁		鶏 なると 豆腐 昆布 かつお節	人参 大根 えのき ほうれん草	食塩相当量 2.3 g			
		牛乳	牛乳			牛乳		牛乳					
10	月	ごはん		米		エネルギー 650 kcal	【味噌煮、吳汁】同じ味噌の料理でも違う味わいを感じてみてください。	わかめしらすごはん	わかめ しらす 米		エネルギー 590 kcal	【わかめしらすごはん】しらす(小魚)も入っているので、カルシウムがたくさんとれます。	
		サバの味噌煮	サバ 昆布 味噌	砂糖 生姜 長ねぎ	たんぱく質 30.8 g	鶏肉の唐揚げ		鶏 澄粉 生姜 にんにく	たんぱく質 25.0 g				
		カリボリ和え	かつお節	キャベツ きゅうり たくあん	脂質 19.8 g	酢の物		砂糖 きゅうり もやし	脂質 16.3 g				
		吳汁	豚 油揚げ かつお節 昆布 豆乳 味噌	里芋 人参 大根 えのき 枝豆 長ねぎ	食塩相当量 2.6 g	豚汁		豚 豆腐 昆布 かつお節 味噌 油 里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう ほうれん草	食塩相当量 2.4 g			
		牛乳	牛乳			ジョアマスカット		ジョア					
11	火	ごまきなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 油 ごま 砂糖 黒砂糖		エネルギー 686 kcal	【ごまきなこ揚げパン】ごまときなこの風味がとてもマッチしています。	ごはん	米		エネルギー 625 kcal	【切干大根の海苔ごまサラダ】切干大根は煮物だけではなく、サラダにも使える万能食材です。	
		ジャーマンポテト	ベーコン	バター ジャが芋 にんにく 玉ねぎ エリンギ	たんぱく質 19.5 g	タラの葱ソースがけ		タラ 澄粉 油 砂糖 生姜 にんにく 長ねぎ	たんぱく質 26.1 g				
		ワインースープ	ワイン	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ほうれん草	脂質 25.4 g	切干大根の海苔ごまサラダ		鶏 のり ごま 砂糖 ごま油 切干大根 きゅうり キャベツ 人参 脂質 18.8 g					
		花みかん		みかん	食塩相当量 2.2 g	沢煮椀		鶏 豆腐 かつお節 昆布 里芋 人参 竹の子 ごぼう	食塩相当量 1.5 g				
		牛乳	牛乳			牛乳		牛乳					
12	水	キムたくごはん	豚	生姜 人参 白菜 キムチ たくあん		エネルギー 648 kcal	【パンサンスー】「パン」「パン」「混ぜる」「パン」「細切り」「パン」の意味です。3種類の食材を千切りにした和え物。	ごはん	米		エネルギー 675 kcal	【有機給食】カレーの食材とバナナが有機です。自然の力で育った美味しいさを味わいましょう。	
		パンサンスー	錦糸卵 烤き豚	春雨 砂糖 ごま油 油	人参 きゅうり もやし	たんぱく質 21.9 g		有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト 小麦粉 バター 油 ジャが芋 にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご	たんぱく質 22.0 g			
		肉団子スープ	豚 豆腐	澱粉	生姜 長ねぎ 人参 白菜 ほうれん草	脂質 17.4 g		イタリアンサラダ	サラミ チーズ 油 砂糖 人参 きゅうり キャベツ マトコーン	脂質 18.8 g			
		柿			柿	食塩相当量 2.2 g		有機バナナ	バナナ	食塩相当量 2.5 g			
		牛乳	牛乳			牛乳		牛乳					
13	木	ごはん		米		エネルギー 619 kcal	【和食の日】魚介類も和食にとって欠かせない食材です。日本で獲れる海水魚は約400種もあります。	ごはん	米		エネルギー 631 kcal	【茎わかめのサラダ】コリコリとした茎わかめの食感が美味しいです。	
		さんが焼き	いわし 豚 豆腐 ひじき 味噌		長ねぎ 生姜	たんぱく質 24.4 g		トンテキ和風おろしソースがけ	豚 チーズ ヨーグルト ごま ごま油 砂糖 玉ねぎ 大根 生姜	たんぱく質 26.8 g			
		甘酢和え		砂糖	大根 人参 きゅうり	脂質 16.8 g		ツナと茎わかめのサラダ	ツナ 茎わかめ 油 砂糖 きゅうり キャベツ 人参 コーン	脂質 16.9 g			
		芋けんちん	豆腐 油揚げ かつお節 昆布	ごま油 里芋	人参 ごぼう ほうれん草	食塩相当量 1.8 g		味噌汁	豆腐 かつお節 昆布 味噌	人参 えのき ほうれん草	食塩相当量 2.2 g		
		牛乳	牛乳			牛乳		牛乳					
14	金	おこわ	豚 油揚げ	米 もち米 ごま油 砂糖	人参 えのき	エネルギー 556 kcal	【おこわ】もち米も入り、モチモチ食感。	ごはん	米 油		エネルギー 627 kcal	【お話給食】ハンバーグの中に3種類のくじが入っています。何が当たるかはお楽しみに。	
		鶏肉の野菜のせ	鶏 ベーコン	油	玉ねぎ 人参	たんぱく質 23.9 g		くじびきハンバーグ	豚 鶏 じゃがいも パン粉 油 砂糖 玉ねぎ 人参	たんぱく質 31.1 g			
		かきたま汁	豆腐 かつお節 昆布 卵	澱粉	人参 玉ねぎ ほうれん草	脂質 15.1 g		野菜スープ	ベーコン じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	脂質 23.8 g		
		ジョアプレーン	ジョア			食塩相当量 1.8 g		牛乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g			

(11月の給食回数: 18回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

11月6日(木)は千産千消デです。この日はいつも以上に千葉県産の食材を多く使っています。米、牛乳、鶏肉、豚肉、ハチミツ、ほうれん草、もやし、海苔、白玉もち、にんじん、大根、干椎茸、かつお節、塩、酒と、この日の給食の食材のほとんどが千葉県産です。
本校では、日々、千葉県産の食材にこだわった給食を提供しています。
千葉県にはたくさんの食材があるということに理解を深め、自然の恵みに感謝していただきましょう。



11月は秋の読書月間です。この世界を楽しみ、読書の幅を広げること、読書をする習慣をつけることを目的にしています。
この取組みのひとつに、給食委員会と図書委員会のコラボ企画である「お話給食」があります。給食委員会と図書委員会の子どもたちひとりひとりが、お話の中から出てくる料理を調べてくれました。
その中から、今回は、11月19日(水)には「わかつたさんのマドレーヌ」の「マドレーヌ」、11月28日(金)には「給食のおにいさん」の「くじびきハンバーグ」が登場します。楽しみにしていてください。



栄養価の月平均値
エネルギー 636 kcal
たんぱく質 25.2 g
脂質 18.8 g
食塩相当量 2.1 g