

11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校

令和7年度

日	曜日	こんだて		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	栄養価	栄養士からのコメント	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	栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしよく(主食) おかず(主菜)    おかず(副菜) デザート    牛乳	しゅしよく(主食) おかず(主菜)    おかず(副菜) デザート    牛乳								しゅしよく(主食) おかず(主菜)    おかず(副菜) デザート    牛乳	しゅしよく(主食) おかず(主菜)    おかず(副菜) デザート    牛乳					
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 ごはんがすすみます。	15	土	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    セロリー    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	じゃが芋    こんにゃく    砂糖	人参    竹の子    椎茸    さやいんげん	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	そばろごはん	豚    卵	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。		18	火	ごはん		米			エネルギー    634    kcal	【チリソース煮】 ピリ辛が体を温めてくれます。
		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    澱粉	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	【千産千消デー】 たくさん の千葉県産食材を使っています。		19	水	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】 女海賊の親分にクッキー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	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						ベーコン    生揚げ	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						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 いうことを知っていましたか？		20	木	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    枝豆	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せう。	
		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    なたも    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、呉汁】 同じ味噌の料理でも違う味わいを感じてください。		21	金	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	澱粉    油	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
		呉汁	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	ごまきなご揚げパン	きな粉	コッペパン    油    ごま    砂糖    黒砂糖		エネルギー    686    kcal	【ごまきなご揚げパン】 ごま きなこの風味がとてもマッチしています。		25	火	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    じゃが芋	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	澱粉    油    砂糖	生姜    にんにく    長ねぎ		たんぱく質    26.1    g
		ウインナースープ	ウインナー		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	米    油    砂糖	生姜    人参    白菜    キムチ    たくあん	エネルギー    648    kcal	【ハンサンズー】 「ハン」「選ぜる」「サン」「3」「ズー」「細切り」 いう意味です。3種類の食材を千切りにした和え物です。		26	水	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さを味わいましょう。	
		ハンサンズー	錦糸卵    焼き豚	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    じゃが芋	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    トマト    コーン		脂質    18.8    g
		柿			柿	食塩相当量    2.2    g						有機バナナ		砂糖	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4200種もあります。		27	木	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	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。		28	金	パエリア	えび    いか    鶏	米    油	生姜    人参    玉ねぎ    バプリカ    マッシュルーム	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)は千産千消デーです。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すよう。



11月は秋の読書月間です。本の世界を楽しみ、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、お話の中に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「わかっ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