



日	曜日	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる				
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品				
3	月		ぶん 文 化 の ひ 日						
4	火	ふきよせごはん	鶏		人参	しめじ	米 さつま芋	なたね油	エネルギー 575 kcal
		あげだし豆腐	豆腐		栗ねぎ	大根	小麦粉 澱粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 25.4 g
		さわにわん 沢煮焼	豚		みつば	ごぼう 竹の子	さといも		脂質 21.6 g
		きつかけ 菊花和え		のり	小松菜	もやし きく			食塩相当量 1.8 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
5	水	メーブルバタートースト				食パン 砂糖 メーブルシロップ	バター	エネルギー 586 kcal	
		ようふうにこ 洋風煮込み	豚 生揚げ ベーコン		人参 かぶの葉	玉ねぎ かぶ	じゃが芋	なたね油	たんぱく質 22.1 g
		りんご				りんご			脂質 23.7 g
ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					食塩相当量 1.7 g		
6	木	ごはん				米		エネルギー 564 kcal	
		とうふ 中華炒め	豆腐 豚 うすら卵		人参 さやいんげん	生姜 長ねぎ 白菜 しいたけ 竹の子	澱粉	なたね油	たんぱく質 27.4 g
		シシモカレー焼き		ししゃも	生姜				脂質 19.6 g
		茎わかめとツナのサラダ	ツナ	茎わかめ	キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油 ごま	食塩相当量 2.5 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
7	金	だいず 大豆とごぼうのかみかみかき揚げ 麦ごはん				米 麦		エネルギー 584 kcal	
		だいず 大豆とごぼうのかみかみかき揚げ	大豆		人参	玉ねぎ ごぼう	小麦粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 21.6 g
		す もの 酢の物		わかめ 寒天 ちりめん じゃこ	きゅうり	砂糖	ごま油	脂質 18.9 g	
		かきたま汁	豆腐 卵	昆布	人参 小松菜	長ねぎ	澱粉		食塩相当量 2.1 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
10	月	ごはん				米		エネルギー 564 kcal	
		ぎょうとく 行徳のりのりふりかけ		ちりめんじゃこ のり	小松菜		ごま	たんぱく質 26.8 g	
		はす わふう 蓮の和風ハンバーグ・ありのみソースがけ	豚 大豆 豆乳			玉ねぎ れんこん なし	パン粉 澱粉	脂質 17.7 g	
		ちば めぐみ みそ汁 千葉の恵の味噌汁	油揚げ		かぶの葉 人参	かぶ 長ねぎ	さつま芋	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
11	火	スパゲッティー				カットスパゲッティ	オリーブオイル	エネルギー 639 kcal	
		ミートソース	豚	チーズ	人参 バセリ トマト ホール缶	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ マッシュルーム	なたね油	たんぱく質 25.4 g	
		バナナチョコケーキ	卵	牛乳		バナナ	小麦粉 砂糖 チョコレート 粉糖	バター	脂質 23.0 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				食塩相当量 2.0 g	
12	水	な 菜めし				菜めしの素	米 麦	エネルギー 590 kcal	
		ちくさや 千草焼き	高野豆腐 卵	チーズ	人参 菜の花	長ねぎ しいたけ	さつま芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 27.0 g
		にゅうめん汁	なると 油揚げ 豆腐	わかめ		えのき茸 大根	そうめん		脂質 19.7 g
		ゆうぜんあ 友禅和え	かまぼこ		小松菜 人参	キャベツ コーン	砂糖		食塩相当量 2.8 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
13	木	ホイコーロー丼 麦ごはん				米 麦		エネルギー 621 kcal	
		ホイコーロー	豚		人参 ビーマン 赤ビー マン	キャベツ 玉ねぎ	澱粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 25.8 g
		ワカメスープ	豆腐 なると	わかめ	小松菜	きくらげ えのき茸 竹の子 長ねぎ	砂糖	ごま油	脂質 20.0 g
		ひじき春巻き	豚	ひじき		しいたけ 長ねぎ 白菜 生姜	春巻きの皮 春雨 澱粉 砂糖 小麦粉	ごま油 なたね油	食塩相当量 2.9 g
14	金	ごもく 五目ちらし寿司	油揚げ 錦糸卵		人参 絹さや	かんぴょう しいたけ	米 砂糖	エネルギー 560 kcal	
		いなだの西京焼き	いなだ				砂糖		たんぱく質 29.1 g
		いそあ 磯和え		のり	小松菜	もやし			脂質 20.3 g
		すまし汁	かまぼこ はんぺん 豆腐	人参	大根 長ねぎ			食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
15	土	ごはん				米		エネルギー 565 kcal	
		スープカレー	鶏		かぼちゃ トマト さやいんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ なし	じゃが芋	なたね油 オリーブオイル	たんぱく質 19.4 g
		ちばの一口ミルクプリン					ミルクプリン		脂質 18.6 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				食塩相当量 1.3 g	

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



ぶたをしようしています。

こんげつ きゅうしよくくひょう
今月の給食目標
かんしゃ た
「感謝して食べよう」

11月8日は
いい歯の日

強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。
このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をぶだんの食事に取り入れましょう。

たんぱく質

魚、肉、卵、大豆、大豆製品など

カルシウム

牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など

ビタミンA

レバー、緑黄色野菜など

ビタミンC

野菜、いも、果物など

ビタミンD

魚介類、きのこなど

たんぱく質 カルシウム
ビタミンA
ビタミンC ビタミンD



日曜日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる									
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品									
18	火	こぎつねごはん 鶏のごま揚げ 田舎汁 おかかあえ ぎゅうにゅう 牛乳	油揚げ 鶏 豆腐 かつお節 牛乳		人参 小松菜 もやし		米 砂糖 小麦粉 澱粉 じゃが芋	ごま なたね油 ごま	631 kcal	28.6 g	25.7 g	2.4 g				
19	水	こまつな 小松菜のあんかけ丼 むぎごはん こまつな 小松菜のあんかけ にらたまスープ ルルとららのクッキーの実 ぎゅうにゅう 牛乳			小松菜 人参 にら チーズ 牛乳	玉ねぎ えのき茸 白菜 竹の子 生姜 にんにく 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉 小麦粉 砂糖 ココア液体	なたね油 ごま油 バター	624 kcal	24.3 g	18.2 g	2.6 g				
20	木	さつまいもパン にくだんご 肉団子スープ みかん ぎゅうにゅう 牛乳	豚 豆腐 牛乳		人参 長ねぎ 生姜 白菜 みかん		さつまいもパン		521 kcal	18.8 g	16.4 g	2.1 g				
21	金	ごこく 五穀ごはん かつおのピリットジャン いそに 磯煮 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳	かつお 大豆 油揚げ 竹輪 豚 油揚げ 豆腐 牛乳	ひじき 人参 さやいんげん 竹の子	生姜 にんにく 長ねぎ 人参	米 五穀 澱粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	なたね油 なたね油 なたね油	586 kcal	31.0 g	17.6 g	2.5 g					
24	月	きん とう かん しゃ の ひ ふり かえ きゅう じつ 勤 労 感謝 の 日 振 替 休 日														
25	火	カレーうどん てつく にく 手作り肉まん もやしあえ ぎゅうにゅう 牛乳	鶏 豚 豆乳 牛乳		人参 小松菜 豆苗 牛乳	生姜 長ねぎ 玉ねぎ 長ねぎ しだいけ 竹の子 生姜 もやし	うどん 砂糖 澱粉 小麦粉	なたね油 ごま油 ごま油	562 kcal	24.9 g	16.2 g	2.2 g				
26	水	ごはん はたけ にく 畑のお肉・ねぎソースがけ ちゅうかうたまご 中華風卵スープ ナムル ぎゅうにゅう 牛乳	大豆 ベーコン 卵 牛乳	わかめ 人参 チンゲン菜 小松菜		にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ もやし 大根 にんにく	米 砂糖 澱粉 ごま油 ごま	なたね油 ごま油	607 kcal	46.9 g	17.5 g	3.4 g				
27	木	コーンピラフ とり 鶏のマーマレード焼き かぼちゃスープ はな 花みかん しろ 白ブドウジョア	ハム 鶏 豆乳 牛乳 生クリーム ジョア		人参 かぼちゃ 南瓜 バセリ みかん	コーン 玉ねぎ マッシュルーム マーマレード 玉ねぎ じゃが芋	米 麦 油 なたね油 バター	562 kcal	20.9 g	20.1 g	2.4 g					
28	金	ごはん いわしのオイスターソースフライ なめこ味噌汁 ねぎ納豆和え ぎゅうにゅう 牛乳	鰯 豆腐 油揚げ 納豆 牛乳	わかめ のり	ほうれんそう 小松菜 人参 もやし 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	なたね油	564 kcal	26.1 g	17.4 g	2.1 g					

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



ぶたをしようしています。

栄養士の月平均値

エネルギー	584 kcal
たんぱく質	26.2 g
脂質	19.6 g
食塩相当量	2.3 g

給食だより

11月24日は、「和食の日」です。和食文化は、日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録され、人類の共通の財産になったといえます。私たちが受け継ぎ守っていくことが求められています。



11月は、千葉県の食育月間
千産千消月間です！



千葉県は、東日本で最も早くお米が収穫される早場米の産地です。

【千葉のお米の主な品種】

「ふさこがね」「ふさおとめ」「つぶすけ」「コシヒカリ」

令和5年度の農業産出額は全国第9位。温暖な気候と豊かな自然、広い県土、三方を海に囲まれ海の幸も豊富です。

【千葉の全国順位別ランキング】

- 1位：だいこん、日本なし、さやいんげん、マッシュルーム、かぶ、みつば、らっかせい、鶏卵
 - 2位：にんじん、すいか、えだまめ、しょうが、しゅんぎく、ししとう
 - 3位：さつまいも、ねぎ、キャベツ、さといも
- 【公益社団法人 千葉県園芸協会より】



11月18日(火)～28日(金) 幸小学校の読書週間です

今年も、図書委員会とのコラボ「本となかよし給食」を実施します。本の世界とともに、味わって楽しんでください。ぜひ、本も読んでみてね！

11月25日(火)～28日(金) パクピカ週間です！！

自分の適正量を知り、バランスよく食べましょう。調理員さんへの感謝の気持ちを込めて、後片付けもきちんと行いましょう。