

| 日曜日 | 曜日 | こんだて しゆしょく 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 kcal | |
|-----|----|--|---------------------------|---|--|---|--|--|
| | | | 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 | | | |
| 1 | 金 | ごはん しせい 市制90周年記念献立 行徳のりふりかけ はす わふう 蓮の和風ハンバーグソース いちかわ みそしる 市川の味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 本となかよし給食「ハスの花の精リアン」 | 豚 大豆 豆乳 油揚げ 牛乳 | ろりめんじゃこのり 小松菜 かぶの葉 小松菜 キャベツ かぶ 長ねぎ 牛乳 | 人参 しめじ 玉ねぎ れんこん なし キャベツ かぶ 長ねぎ | 米 こま パン粉 澱粉 食塩相当量 | エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g | |
| 5 | 火 | ふきよせごはん さばのごまだれ焼き さわにわん 沢煮椀 きつぽん 菊花和え ぎゅうにゅう 牛乳 | 鶏 鯖 豚 かつお節 牛乳 | 人参 人参 みつば ほうれんそう | しめじ ごぼう 竹の子 もやし 菊 | 米 さつま芋 砂糖 さといも | 銀杏 なたね油 こま 食塩相当量 | エネルギー 526 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.5 g |
| 6 | 水 | メープルバタートースト ようふうに 洋風煮こみ こまつな 小松菜とツナのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 | 豚 生揚げ ベーコン ツナ 牛乳 | 人参 かぶの葉 小松菜 | 玉ねぎ かぶ もやし レモン | 食パン 砂糖 メープルシロップ バター じゃが芋 なたね油 砂糖 こま | エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.0 g | |
| 7 | 木 | ごはん とうふ ちゅうかいた 豆腐の中華炒め シシャモカレー焼き かき 柿 ぎゅうにゅう 牛乳 | 豆腐 豚 うすら卵 牛乳 | 人参 さやいんげん ししゃも | 生姜 長ねぎ 白菜 しいたけ 竹の子 生姜 柿 | 米 澱粉 なたね油 | エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g | |
| 8 | 金 | かき揚げ丼 ごはん 大豆とごぼうのかみかみかき揚げ すのもの 酢の物 かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳 いい歯の日献立 | 大豆 豆腐 卵 牛乳 | 人参 人参 小松菜 | わかめ 曇天 ちりめんじゃこ きゅうり 長ねぎ | 米 小麦粉 砂糖 砂糖 澱粉 なたね油 ごま油 | エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g | |
| 9 | 土 | スパゲッティー ミートソース りんごさつまいもケーキ ぎゅうにゅう 牛乳 | 豚 豆乳 牛乳 | チーズ 人参 バセリ トマト | 玉ねぎ 生姜 にんにく パセリ マッシュルーム りんご レモン | カットスパゲッティ オリーブオイル なたね油 なたね油 | エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.7 g | |
| 11 | 月 | さいわい 幸 ま つ り ぶり 振 替 休 日 | | | | | | |
| 12 | 火 | ごはん ヤムニョムフィッシュ ちゅうかいた 中華風コーンスープ ほうれん草とツナの和え物 ぎゅうにゅう 牛乳 | ホキ ベーコン 卵 ツナ 牛乳 | 人参 人参 小松菜 | 生姜 にんにく コーン 玉ねぎ もやし ほうれんそう 小松菜 生姜 | 米 澱粉 米粉 砂糖 澱粉 ごま油 | エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g | |
| 13 | 水 | ごはん とりにく 鶏肉ミラノ風 ABCスープ ジャーマンポテト ーロアセラゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 | 鶏 ベーコン ベーコン 牛乳 | チーズ 人参 人参 | トマト チンゲン菜 人参 パセリ 玉ねぎ コーン | 米 砂糖 マカロニ じゃが芋 なたね油 ゼリー | エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g | |
| 14 | 木 | ホイコーロー丼 ごはん ホイコーロー ワカメスープ ひじき春巻き ぎゅうにゅう 牛乳 | 豚 豆腐 なたね 豚 牛乳 | 人参 ビーマン 赤ビーマン 小松菜 わかめ ひじき | キャベツ 玉ねぎ ぎくらげ えのき 茸 竹の子 長ねぎ しいたけ 長ねぎ 白菜 生姜 | 米 澱粉 砂糖 砂糖 ごま油 ごま油 なたね油 | エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g | |
| 15 | 金 | ごま 五目ちらし寿司 いなだの西京焼き いそあ 磯和え すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 しちごさん いわ こんだて 七五三お祝い献立 | 油揚げ 鶏糸卵 いなだ 牛乳 | 人参 絹さや 小松菜 人参 | かんぴょう しいたけ もやし 大根 長ねぎ | 米 砂糖 砂糖 食塩相当量 | エネルギー 530 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g | |
| 18 | 月 | むぎ 麦ごはん ポークカレー シーザー風サラダ ひとくち 一口みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 | 豚 ベーコン 卵 牛乳 | 人参 トマト ビューレ 小松菜 牛乳 チーズ | 玉ねぎ にんにく 生姜 なし キャベツ きゅうり コーン レモン にんにく | 米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 クルトン ゼリー | エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.6 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。

🐷は、ぶたをしようしています。

🌱🥕🥬

こんげつ めくひょう かんしや た 今月の目標「感謝して食べよう」

11月、ちばけん 千葉県の食育月間です

🧼👤

ノロウイルスが流行する季節です。てあら 手洗いをしっかりと行いましょう。

| 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 kcal |
|-----|----|--|---|----------------------------|--|--|--|
| | | | 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 | | |
| 19 | 火 | ごはん ちば めく みそしる 千葉の恵みの味噌汁 ごはんと 擬製豆腐 ちば めく みそしる 千産千消献立 五百きんぴら ぎゅうにゅう 牛乳 | 豆腐 大豆 卵 油揚げ ベーコン さつま揚げ 牛乳 | 人参 人参 人参 人参 | 長ねぎ かぶ 長ねぎ ごぼう ごぼう | 米 砂糖 なたね油 ごま油 ごま油 | たんぱく質 26.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g |
| 20 | 水 | さつまいもパン ホワイトシチュー とうみょう ちゅうかう 豆苗の中華風サラダ りんご ぎゅうにゅう 牛乳 | 白大豆 鶏 ハム 牛乳 生クリーム 牛乳 | 人参 パセリ 豆苗 人参 | 玉ねぎ もやし りんご | さつまいもパン じゃが芋 小麦粉 なたね油 バター なたね油 ごま油 ごま | エネルギー 642 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.0 g |
| 21 | 木 | ごはん こまつな 小松菜のあんかけ丼 たまごスープ い だいず くるさとう 炒り大豆の黒砂糖がらめ ぎゅうにゅう 牛乳 | 豚 卵 豆腐 大豆 きな粉 牛乳 | 小松菜 人参 ほうれんそう | 玉ねぎ えのき茸 白菜 竹の子 生姜 にんにく 長ねぎ | 米 砂糖 澱粉 なたね油 ごま油 黒砂糖 砂糖 | エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.3 g |
| 22 | 金 | 五穀ごはん かつおのピリットジャン いそに 磯煮 みそ 味噌けんちん汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | かつお 大豆 油揚げ 竹輪 豆腐 油揚げ 牛乳 | 人参 人参 さやいんげん 人参 | 生姜 にんにく 長ねぎ 竹の子 大根 ごぼう 長ねぎ えのき茸 | 米 五穀 澱粉 小麦粉 砂糖 なたね油 ごま油 ごま油 | エネルギー 585 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g |
| 25 | 月 | コーンピラフ たらとのトマトソース焼き にくだんご 肉団子スープ ぎゅうにゅう 牛乳 | 鶏 豚 いんげん豆 豆乳 豚 豆腐 牛乳 | 人参 生クリーム チーズ 人参 | コーン 玉ねぎ マッシュルーム 長ねぎ 生姜 白菜 | 米 麦 バター なたね油 ごま油 | エネルギー 548 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g |
| 26 | 火 | ごはん いわしのさんが焼き しらたきソテー じゃがいもとわかめの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | いわし すり身 鶏 豚 ベーコン 油揚げ わかめ 牛乳 | 人参 小松菜 人参 | 生姜 長ねぎ 生姜 コーン 玉ねぎ | 米 砂糖 パン粉 しらたき じゃが芋 なたね油 ごま油 | エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.6 g |
| 27 | 水 | にく 肉うどん れんこんかき揚げ きりぼしだいこん 切干大根のおかか和え バナナ ぎゅうにゅう 牛乳 | 豚 なたね油 油揚げ かつお節 牛乳 | 小松菜 人参 みつば 人参 ほうれんそう | 長ねぎ れんこん 玉ねぎ ごぼう 切干大根 | 米 小麦粉 砂糖 ごま油 なたね油 | エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g |
| 28 | 木 | な 菜めし ちくさや 干草焼き にゅうめん汁 おひたし ぎゅうにゅう 牛乳 | 高野豆腐 卵 なると 豆腐 わかめ 牛乳 | 人参 小松菜 人参 小松菜 | 菜めしの素 玉ねぎ えのき茸 大根 キャベツ もやし | 米 麦 砂糖 なたね油 そうめん | エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g |
| 29 | 金 | ごはん あつお 厚揚げのカレー煮こみ みそポテト はな 花みかん ぎゅうにゅう 牛乳 | 生揚げ 豚 青のり 牛乳 | 人参 さやいんげん 人参 | キャベツ 玉ねぎ しいたけ みかん | 米 澱粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖 なたね油 | エネルギー 641 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g |

毎月19日は食育の日

ちさんちしょうこんだて
千産千消献立

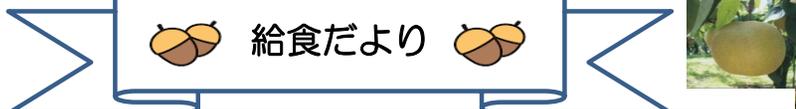
わしょく ひこんだて
和食の日献立

パ
ク
ビ
カ
週
間

◎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。

🐷は、ぶたをしようしています。

栄養価の月平均値



給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの方が関わっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。

11月は、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4年度の農業産出額は全国第4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: 日本なし、えだまめ、さやいんげん、かぶ、マッシュルーム、春菊、みつば、らつかせい
2位: さつまいも、にんじん、だいこん、すいか、とうもろこし、さといも、そらまめ、ししとう
3位: ねぎ、キャベツ、しょうが 【公益社団法人 千葉県園芸協会より】