



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	桜でんぶ入り枝豆ごはん いわしの丸干し ピリ辛豚汁 おばあちゃんのおはぎ 牛乳	たら (桜でんぶ) いわし 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 味噌 小豆			枝豆 にんじん 大根の葉 ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき	米 じゃがいも こんにゃく 米 もち米 砂糖			エネルギー (kcal) 836 蛋白質 (g) 37.4 脂質 (g) 17.8 食塩相当量 (g) 2.8
2	火	ミラノ風ドリア チキンアドボ カラフルサラダ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳 生クリーム	チーズ 牛乳 生クリーム にんじん トマト ほうれん草 にんじん 赤ピーマン	にんじん トマト 玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 マッシュルーム にんにく もやし きゅうり コーン	米 米粉 砂糖 砂糖 砂糖	菜種油 バター 菜種油 菜種油 ごま		エネルギー (kcal) 890 蛋白質 (g) 34.2 脂質 (g) 31.6 食塩相当量 (g) 2.8	
3	水	文化の日								
4	木	ゆかりごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 豚けんちん汁 牛乳	鮭 味噌 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳			ゆかり 玉ねぎ えのき しめじ レモン 大根 ごぼう ねぎ 椎茸	米 マヨネーズ こんにゃく 里芋 ごま油		エネルギー (kcal) 807 蛋白質 (g) 35.1 脂質 (g) 25.2 食塩相当量 (g) 2.5	
5	金	中華麺 ポニョ風五目ラーメン (具) ポテト春巻き カリオストロのワインゼリー 牛乳	豚肉 なたご うすらの卵 おから 牛乳	小松菜 にんじん にんじん		中華麺 キャバツ もやし コーン グリーンピース ぶどうジュース	ごま油 じゃがいも 春巻きの皮 クールゼリーの素		エネルギー (kcal) 803 蛋白質 (g) 29.2 脂質 (g) 23.2 食塩相当量 (g) 2.4	
8	月	ごはん さばの味噌煮 ちゃんこ汁 柿 牛乳	さば 味噌 鶏肉 押し豆腐 大豆 牛乳			生姜 れんこん 生姜 大根 ごぼう ねぎ 白菜 柿	米 砂糖 すりごま 菜種油		エネルギー (kcal) 770 蛋白質 (g) 31.7 脂質 (g) 22.6 食塩相当量 (g) 2.3	
9	火	ごはん すき焼き風肉豆腐 ししゃもの磯辺揚げ ごまマヨ和え 牛乳	豚肉 焼き豆腐 ししゃも 牛乳			にんじん ねぎ 白菜 えのき 小松菜 にんじん	米 白滝 じゃがいも 菜種油 ごま すりごま マヨネーズ		エネルギー (kcal) 752 蛋白質 (g) 27.9 脂質 (g) 23.2 食塩相当量 (g) 1.7	
10	水	ごはん (千葉県産) 千葉県産のりの佃煮 豚肉の三味焼き さつま汁 黒蜜きな粉もち 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 きな粉 牛乳 (飲用)			ねぎ 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 砂糖 ごま さつまいも こんにゃく せいがく餅 砂糖 黒蜜		エネルギー (kcal) 842 蛋白質 (g) 35.3 脂質 (g) 22.2 食塩相当量 (g) 2.5	
11	木	ハムピラフ いかのサラサ揚げ コンソメスープ 牛乳	ハム いか 鶏肉 牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン パセリ チンゲン菜 にんじん		玉ねぎ コーン マッシュルーム 生姜 玉ねぎ もやし キャバツ	米 菜種油 菜種油		エネルギー (kcal) 780 蛋白質 (g) 34.5 脂質 (g) 23.7 食塩相当量 (g) 3.0	
12	金	スパゲティ カリオストロのミートボールスパゲティ (具) ポテトサラダ ブルーベリークリームチーズマフィン 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 ハム 牛乳 生クリーム クリームチーズ 牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん		にんにく 玉ねぎ 生姜 マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ コーン ブルーベリー	スパゲティ 菜種油 砂糖 砂糖 小麦粉 菜種油 バター		エネルギー (kcal) 855 蛋白質 (g) 31.4 脂質 (g) 34.8 食塩相当量 (g) 3.0	
15	月	わかめごはん 鶏肉の薬味ソースがけ じゃがいもの味噌汁 りんご 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌 牛乳			生姜 にんにく ねぎ にんじん 大根の葉 キャバツ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも りんご		エネルギー (kcal) 836 蛋白質 (g) 33.3 脂質 (g) 23.1 食塩相当量 (g) 2.7	
16	火	きつねごはん キャバツメンチ 大根の味噌汁 牛乳	油揚げ 豚肉 大豆 木綿豆腐 味噌 牛乳	にんじん わかめ 大根の葉		切り干し大根 玉ねぎ キャバツ キャバツ 大根 えのき ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 菜種油		エネルギー (kcal) 782 蛋白質 (g) 32.6 脂質 (g) 30.7 食塩相当量 (g) 2.6	
17	水	麦ごはん 中華丼 (具) フルーツ杏仁豆腐 牛乳	豚肉 生揚げ いか 杏仁豆腐 牛乳	にんじん チンゲン菜		にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ みかん パイン 蘋果 りんご	米 押麦 菜種油 砂糖		エネルギー (kcal) 764 蛋白質 (g) 28.0 脂質 (g) 19.8 食塩相当量 (g) 1.9	
18	木	さつまいもパン シータのポークシチュー ツナサラダ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	にんじん 赤ピーマン にんじん		玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャバツ ぶどう	コッペパン さつまいも じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 菜種油 菜種油 ごま	エネルギー (kcal) 862 蛋白質 (g) 29.9 脂質 (g) 29.5 食塩相当量 (g) 2.4	

ジブリ飯  
献立

ジブリ飯  
献立

読  
書  
週  
間

千産千消  
献立

ジブリ飯  
献立

ジブリ飯  
献立

日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19	金	ごはん あじのから揚げ 生揚げの肉味噌煮 夢オレンジ 牛乳	あじ 豚肉 生揚げ 味噌		にんじん いんげん	生姜 にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 夢オレンジ		米 菜種油 じゃがいも 砂糖 菜種油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	882 38.0 28.6 2.6
22	月	麦ごはん 麻婆丼 (具) ハンサンスー 牛乳	豚肉 押し豆腐 大豆 味噌 焼豚		にんじん にら にんじん	ねぎ にんにく 生姜 椎茸 きゅうり	米 押麦 砂糖 春雨 砂糖 菜種油 ごま油 菜種油 ごま油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	826 33.1 24.4 2.6	
23	火	勤労感謝の日								
24	水	菜飯ごはん いなだの西京焼き 生揚げの味噌汁 お米のパパア (みかん) 牛乳	いなだ 味噌 生揚げ 味噌		小松菜 にんじん	菜飯の素 もやし キャベツ ごぼう みかん	米 砂糖 米粉 砂糖	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	796 32.1 23.9 2.7	
25	木	中華おこわ 酢豚 もやしのナムル 牛乳	鶏肉 豚肉 凍り豆腐		にんじん 赤ピーマン ピーマン	たけのこ 椎茸 生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 もやし きゅうり にんにく	米 もち米 砂糖 じゃがいも 砂糖 菜種油 菜種油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	776 30.5 23.6 2.9	
26	金	ごはん ポークカレー ひじきのマリネ いちごヨーグルト 牛乳	豚肉 ハム	粉チーズ ひじき	にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし いちご	米 じゃがいも 砂糖 菜種油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	811 27.1 22.7 3.1	
29	月	キムチごはん ヤンニャムチキン 卵入りトックスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏肉 卵		にんじん 小松菜 にんじん	生姜 白菜キムチ 生姜 にんにく ねぎ もやし	米 砂糖 トック ごま油 菜種油 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	802 34.8 23.5 2.6	
30	火	ごはん ねぎ塩豚丼 (具) 田舎汁 さつまいもの黒糖蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 豆乳		にんじん 小松菜 にんじん	ねぎ もやし キャベツ にんにく レモン ごぼう 大根 えのき	米 ごま油 ごま こんにゃく ホットケーキミックス さつまいも 黒糖	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	850 34.8 20.3 2.7	

◎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。

◎10月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・福島県 牛乳・千葉県 豚肉・千葉県 鶏肉・岩手県 小松菜・千葉県 大根・千葉県  
 キャベツ・千葉県 にんじん・北海道 じゃがいも・北海道 玉ねぎ・北海道  
 きゅうり・埼玉県 にんにく・青森県 生姜・高知県 ねぎ・岩手県 もやし・栃木県

給食前は、  
しっかり手洗い

栄養量の基準値		11月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	816
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	32.5
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	24.7
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.6



# 給食だより 11月



今月の目標  
「感謝の気持ちを持って食べよう」



**11月23日は「勤労感謝の日」**  
 毎日当たり前のように食べている給食は、調理員さんや生産者の方々、  
 食材を運んでくださる業者さんなど給食に携わる多くの方々に支えら  
 れています。  
 動物や魚の命をいただいていることも忘れてはいけません。  
 食に関わる方たちへ感謝の気持ちを持っておいしくいただきましょう！

～お知らせ～  
 10月27日～11月9日は読書週間ということで、  
 今年も図書委員会とのコラボ給食を実施します！  
 今年のテーマは【**ジブリ飯**】です☆  
 『となりのトトロ』、『カリオストロの城』、  
 『崖の上のポニョ』、『天空の城ラピュタ』に  
 登場する料理をお届けします！お楽しみに★

## 下貝塚中 食育キャラクター 決定！！

衛生委員会で、食育キャラクターを募集しました。応募総数35作品の中から見事、  
 3作品が選ばれました！今後、給食だよりや給食一口メモなどのお知らせに載り、  
 食育推進キャラクターとして活躍します。1年間よろしくお祈りします♪

**11月より新食育キャラクターに変わります！**  
**「Pマン」「みかんくん」「いももん」**  
**今までありがとうございました！**



**名前: だいこんまる**

・下中に新鮮な野菜や果物を届ける八百屋さんで野菜と果物のことなら何でも知ってる。  
 ・好き嫌いなく野菜を食べてもらえるととても喜ぶが、食べてもらえないととても落ち込む  
 ・お気に入りのリヤカーには大量の野菜と果物が入っている

**名前: かぶっちゃん**

かぶに多く含まれる葉酸で記憶力up!  
 (葉酸が不足すると記憶力に障害が出る可能性がある。)  
 産出額は千葉県が1位!

**名前: ピーとナッツ**

バイクに乗っている方がピーで寝ている方がナッツ。  
 落花生の栄養でみんなを元気にするためにバイクで走り回っている。  
 ついでに野菜もお届け。  
 ナッツは落花生の殻が心地よくてずっと寝ている。バイクはピーの手作り