



# 11月のきゅうしよくんだてひょう



日	よ	牛	こんだてめい		おもな食材とそのはたらき						栄養価(えいようか)						
			しよく 主食	おかず(主菜・副菜) *デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる	からだちよし 体の調子を整える	ねつちから 熱・力のもとになる	たんぱく しつ	ミナル 加減	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しばう	エネルギー kcal	たん 白 質 g	脂 質 g	シカ フル ム mg
1	火	○	ごはん	いわしのおろしあんかけ ごま和え 根菜汁 *ドライブルー	いわし とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ほうれんそう	だいこん もやし キャベツ ごぼう れんこん ながねぎ ドライブルー	こめ むぎ かたくりこ さんおんとう ごま ごま あぶら	サラダゆ ねりごま ごま ごま あぶら	653	26.0	20.5	366	3.3	2.4	揚げた鱈に大根おろしのたれをかけます
2	水	○	煮込み アモントあぱパン	ポ-ル-ブ-ス わかめとコーンのサラダ 小魚	きなこ だいたく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ クリーム わかめ にぼ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース きゅうり キャベツ	コッパン さんおんとう じゃがいも	サラダゆ アーモンド ごまあぶら ごま	619	25.8	18.7	379	3.1	1.7	ひさしぶりの人気メニュー揚げパンです
4	金	○	ごはん	肉豆腐 大根サラダ きな粉大豆	ぎゅうにく とうふ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん しゆんぎく	ほくさい たまねぎ なかがねぎ え のきたけ だいご きゅうり キャ	こめ むぎ さんおんとう しょうはくと	サラダゆ	695	28.3	26.2	409	3.4	3.1	肉豆腐の味はごはんによく合います
7	月	○	ごはん	ししゃものゴマ焼き おでん 白菜の柚子香漬け *みかん	さつまあげ うずらたまご ちくわ いわし しだんご	ぎゅうにゅう		ほくさい きゅうり しょうが ゆず だい ごん みかん	こめ むぎ さんおんとう しょうはくと	ごま	662	25.6	18.3	470	3.1	2.3	寒い時期にピッタリのおでんです
8	火	○	かみかみ献立 するめごはん	じゃが芋とさつま揚げの煮物 れんこんサラダ チーズ	さきいか ぶたにく さつま あげ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが ごぼう たけのこ ほし いたけ れんこん もやし	こめ むぎ もち さんおんとう さんおんとう	サラダゆ ねりごま ごま	620	26.2	17.5	472	2.8	3.2	「いい歯の日」よくかむ献立にしました
9	水	○	煮込み 牛乳パン	おからのキッシュ ポトフ 小魚ナッツ *キウイフルーツ	おから たまご ベーコン ぶたにく ウ インナー	ぎゅうにゅう チーズ クリーム にぼし	ほうれんそう にんじん かぶのほ	マッシュルーム コーン たまねぎ しめじ キャベツ かぶ セリ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう パン じゃがいも	バター サ ラダゆ アーモンド	669	29.0	28.4	426	2.9	2.8	ポトフは野菜のうまみたっぷりです
10	木	○	ターメリック ライス	チリコンカン 白菜のサラダ *バナナ	ぶたにく だいご レンズ まめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリーン ピース ほくさい きゅうり ゆず パナ レン	こめ むぎ こうぎこ	バター サ ラダゆ ごま	684	26.4	19.8	343	3.6	1.9	冬野菜の代表、白菜のサラダです
11	金	○	ごはん	鮭の紅葉焼き 豆腐とわかめのサラダ だいごのみそ汁 ミックスナッツ	さけ とうふ とうふ ツナ あぶらあ げ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	きゅうり だいご えのきたけ なが ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう	マヨネーズ ごま あぶら カ シューナツ アモ ント くるみ	641	20.1	23.0	349	3.0	2.4	鮭ににんじん入りのマッシュポテトをのせませす
14	月	○	ごはん	麻婆豆腐 春雨と豚肉の炒め物 小魚大豆 *りんご	とうふ ぶたにく だいご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほししいたけ な がねぎ しょうが にんにく たけの こ もやし りんご	こめ むぎ さんおんとう かたくりこ はるさめ	サラダゆ らーゆ ごま あぶら	643	26.6	17.4	353	3.0	2.6	ピリ辛麻婆豆腐です
15	火	○	千歳千歳献立 落花生おこわ	鯖の味噌煮 五色和え つみれ汁	さば あぶらあげ たまご つみれ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ごまつな	ながねぎ しょう が オレンジ も やし ほくさい だ いごん	こめ もち ご さんおん とう さつま いも	らっかせい サラダゆ	668	30.3	23.6	340	3.0	4.0	干葉の特産品を使った献立です
16	水	○	煮込み ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 納豆 刻み昆布のきんぴら *楠	なつとう だいご さつま あげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほし しいたけ ごぼう かき	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう こんやく	サラダゆ ごま ごま あぶら	669	23.3	16.4	332	3.1	2.5	納豆は体に良い発酵食品です
17	木	○	とり ごはん	手作り蒸し餃子 ニラ玉スープ 炒り大豆 *みかん	とり あぶらあげ ぶた にく たまご だいご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ ながねぎ しょう が にんにく に んにく ほししい たけ みかん	こめ むぎ さんおんとう きょうざの か わ かたくり	サラダゆ ごまあぶら	629	27.5	18.3	326	2.5	2.9	給食室手包みの野菜たっぷりぎょうざです
18	金	○	チキンカレー ライス	もやしときゅうりのサラダ 小魚ナッツ *りんご	とり ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょう が にんにく りん ご もやし きゅう り キャベツ	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ さんおんとう	サラダゆ バター ごま あぶら アー モンド	707	22.5	22.7	341	1.9	2.4	今月は鶏肉を使ったカレーです
21	月	○	ソース 焼きそば	小鰹のから揚げ 炒り大豆 *ごまだれ団子	ぶたにく なたく だいご	牛乳 ご あお り	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しめじ にんにく しょう が べにしょうが	ちゅうかめん かたくり しら たまも ち くら さ とう さん おん とう	サラダゆ ねり ごま	645	27.1	22.3	391	2.6	3.3	ごまだれは黒砂糖を使った濃厚な味です
22	火	○	五穀ごはん	赤魚の味噌焼き のりあえ 豚汁 小魚ナッツ *ミルクココア	あかうお ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし ごぼう だいご ん ながねぎ	こめ むぎ もち さんおん とう しょう が さん おん とう さん おん とう	ごま サ ラダ ゆ カ シュー ナツ	629	30.3	15.9	442	3.4	2.6	23日は勤劳感謝の日です
24	木	○	れんこん ごはん	レバーの甘辛揚げ 大根とがんものそぼろ煮 *みかん	ぶたにく あ ぶら あげ ぶ た レ バ ー が ん も ど き と り	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん しょう が だいご ん な が ね ぎ み か ん	こめ もち ご さん おん とう か た く り こ	サラダゆ ごま	734	30.5	24.2	373	7.7	3.0	れんこんがほくほくしておいしいごはんです
25	金	○	ごはん	もやしのチャンプル 白菜と春雨のスープ *ヨーグルト	ぶたにく とう ふ か つ お ぶ し たま ご ペ ー コ ン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ ほくさい なが ねぎ ほししいたけ しょうが	こめ むぎ はるさめ	サラダゆ	654	26.9	21.2	450	2.2	2.5	チャンプルは沖縄の炒め料理の一つです
28	月	○	トマトボンゴレ スパゲティ	花野菜のサラダ ミックスナッツ *スイートポテト	あさり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ マツ シュルーム にん にく カリフラワー キャベツ コーン	スハゲツツイ さつまいも さんおんとう	サラダゆ マ ネ ー ズ カ ユ ー ナ ツ ア モ ン ト く る み バ ー テ	626	23.9	22.4	347	10.0	2.5	あさりの鉄分たっぷりトマトスパゲティです
29	火	○	ごはん	豆腐のチリソース煮 じゃが芋とベーコンの炒め物 *りんご	とうふ とり く え べ ー コ ン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	しめじ ほししい たけ ながねぎ にんにく しょう が たまねぎ りんご	こめ むぎ さんおんとう かたくりこ じゃがいも	サラダゆ	638	24.8	16.2	309	2.3	1.9	豆腐とえびをチリソースのあんにしました
30	水	○	煮込み ごはん	さんまの甘露煮 キャベツの梅かつお和え 単芋のみそ汁 *オレンジ	さんま かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが ながねぎ キャベツ きゅう り もやし うめ だいご オレンジ	こめ むぎ さんおんとう さといも こんやく	ごま	636	22.9	19.5	331	2.5	2.7	給食のさんまは骨までやわらかく煮ます

\* 食材入荷の都合等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

\* 給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。

\* 今月の我孫子産野菜の日は1日(大根・ほうれん草・長ねぎ)、7日(大根)、15日(長ねぎ)、

24日(大根・長ねぎ)、30日(長ねぎ・大根・小松菜・里芋)の予定です。

今月の平均栄養価	656	26.2	20.6	377	3.5	2.6
文部科学省基準 栄養価(中学年)	660	20 (13~28)	18 ~22	350	3.0	2.5 未満