



11月のきゅうしょくこんだてひょう



日にち	ようび	牛乳	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品		おもにからだをつくる もとになる食品		おもにからだの調子を整える もとになる食品		栄養価(えいようか)					
			主食	主菜・副菜	デザート	米・パン 種類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質	kcal	g	g	mg	mg	g	
1	火	○	ごはん	ますのがーリックナッツ焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁	グレープ フルーツ	こめむぎ, パンこ, こんにやく, さとう	マヨネーズ, アーモンド, あぶら,ごま, ごまあぶら	ます, さつまあげ, とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん, さやいんげん, こまつな	にんにく,ごぼう, たけのこ,れんこん, だいこん,なめこ, ながねぎ, グレープフルーツ	586	27.2	19.7	336	2.2	1.7
6年生校外学習																	
2	水	○	フレンチ トースト	もやしのカレーサラダ ポトフ	バナナ	しょくパン, さとう, じゃがいも	バター, あぶら	たまご,ベーコン とうにゅう,ハム ぶたにく, ウインナー, いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし,きゅうり, かぶ,キャベツ, たまねぎ,セロリー, バナナ	630	26.1	20.9	323	2.2	2.8
あびこ産野菜の日																	
4	金	○	マーボー丼	パンサンスー 小魚大豆(カレー味)	柿	こめむぎ, さとう, でんぶん, はるさめ	あぶら, ごまあぶら, ごま	とうふ, ぶたにく, ソーシム, だいず	ぎゅうにゅう,に ぼし	にんじん, にら	しいたけ,ながねぎ, しょうが,にんにく, もやし,きゅうり,かき	619	27.5	21.0	447	2.8	2.3
千産千消デー献立																	
7	月	○	さつま芋 おこわ	千葉県産鯉フライ のりあえ かぶのみそ汁	千葉県産 お米のムース	こめ,もちこめ, さつまいも, さとう, こめコムース	あぶら, ごまあぶら, ごま	かつお, あぶらあげ	ぎゅうにゅう, のり	こまつな, かぶのは	キャベツ,もやし, コーン,かぶ, えのきたけ, ながねぎ	616	24.4	15.9	391	5.1	2.3
いい歯の日・5年生校外学習																	
8	火	○	ごはん	鶏と根菜のカミカミあえ にらたま汁	ココア カシューナッツ	こめむぎ, でんぶん, こむぎこ, さといも,さとう	あぶら, ごま, カシューナッツ	とりにく, ぶたにく, なると, たまご,とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん, にら	しょうが,れんこん, ごぼう,ながねぎ	652	26.4	24.0	308	2.4	1.7
文化鑑賞会																	
9	水	○	キムチ炒飯	ポテト巻巻き 豆腐とキャベツのスープ	ラ・フランス ゼリー	こめむぎ, はるまき,か, じゃがいも, こむぎこ, でんぶん	ごまあぶら, あぶら, ごま	ぶたにく, たまご, ベーコン, とりにく, とうふ	ぎゅうにゅう, チーズ	にんじん, ピーマン, こまつな	にんにく,しょうが, ながねぎ,はくさい, キャベツ	628	24.8	20.9	362	3.8	2.3
第42回創立記念日																	
10	木	○	お赤飯	ホキのチーズピカタ しめじのサラダ むらくも汁	お祝い いちごクレープ	こめ,もちこめ, こむぎこ, でんぶん, クレープ	ごま,お, バター, あぶら	あずき, ホキ, ベーコン, ぶたにく, たまご	ぎゅうにゅう, チーズ	にんじん, こまつな	しめじ,きゅうり, キャベツ,レモン, えのきたけ, ながねぎ	646	30.3	22.2	349	3.0	2.3
はしの日・音楽集会																	
11	金	○	ごはん	納豆 肉じゃが 大根のみそ汁	りんご	こめむぎ, じゃがいも, しらたき, さとう	あぶら	なつとう, ぶたにく, あぶらあげ	ぎゅうにゅう, わかめ	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ,だいこん, えのきたけ,ながねぎ, りんご	610	24.3	15.8	350	3.5	2.6
文化鑑賞会																	
14	月	○	スパゲティ ミートソース	わかめとツナのあえ物 小魚	手作り スイートポテト	スパゲティ, こむぎこ, さつまいも, さとう	あぶら, マヨネーズ, バター	だいず, ぎゅうにゅう, ぶたにく, ツナ,たまご	ぎゅうにゅう, こなチーズ, わかめにぼし なまクリーム	パセリ, にんじん, トマト, こまつな	たまねぎ, マッシュルーム, にんにく,キャベツ	649	25.0	25.2	399	2.9	2.1
就学時検診・あびこ産野菜の日																	
15	火	○	ごはん	さつま揚げと蒟蒻のきんぴら とり天 白菜のみそ汁	みかん	こめむぎ,さとう でんぶん, こんにやく, じゃがいも	あぶら, ごま	とりにく, たまご, ぶたにく, さつまあげ, あぶらあげ	ぎゅうにゅう, くわかめ	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが,ゆず,ごぼう, はくさい,ながねぎ, みかん	608	27.0	18.1	333	2.7	2.5
文化鑑賞会																	
16	水	○	ツナカレー ピラフ	わかさぎのごま揚げ 野菜のスープ	オレンジ	こめむぎ, こむぎこ, でんぶん	あぶら, バター, ごま	ツナ, たまご, ぶたにく, てぼうまめ	ぎゅうにゅう, わかさぎ	にんじん, こまつな	たまねぎ, マッシュルーム, コーン,グリーンピース, セロリー,キャベツ, オレンジ	622	28.1	24.7	575	4.6	2.4
文化鑑賞会																	
17	木	○	ごはん	レバーとさつま芋の味噌がらめ じゃこサラダ 卵スープ	黒糖 カシューナッツ	こめむぎ,さとう さつまいも, でんぶん, ことう	あぶら, ごま, カシューナッツ	レバー,だいず, あぶらあげ, とりにく, たまご	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, わかめ	にんじん, みずな, こまつな	しょうが,きゅうり, だいこん,キャベツ, たまねぎ,えのきたけ, ながねぎ	684	30.2	22.4	362	7.7	2.5
就学時検診・あびこ産野菜の日																	
18	金	○	ごはん	さばのごま味噌焼き 蓮根サラダ けんちん汁	カボチャ プリン	こめむぎ,さとう じゃがいも, こんにやく, プリン	ごま, マヨネーズ, ごまあぶら	さば,ハム, ぶたにく, とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん, こまつな	れんこん,きゅうり, キャベツ,ごぼう, だいこん,ながねぎ	651	29.3	22.9	395	2.7	2.4
文化鑑賞会																	
21	月	○	ターメリック ライス	ひよこ豆入りドライカレー ワカメとコーンのサラダ	グレープ フルーツ	こめむぎ, さとう	バター, あぶら, ごまあぶら, ごま	ぶたにく, ウインナー, ひよこめ	ぎゅうにゅう,わ かめ	にんじん	たまねぎ,コーン, グリーンピース, きゅうり,キャベツ, グレープフルーツ	650	24.9	24.9	306	2.2	2.3
文化鑑賞会																	
22	火	○	きなこ揚げパン	手作り肉団子スープ コールスローサラダ 小魚大豆	ひと口 桃ゼリー	コッペパン, さとう, でんぶん, はるさめ	あぶら, ごまあぶら	きなこ, ぶたにく, とりにく, だいず,ベーコン	ぎゅうにゅう, にぼし	にんじん, こまつな	しょうが,ながねぎ, たけのこ,もやし, キャベツ,コーン, きゅうり,レモン	584	25.9	25.0	360	4.7	2.5
和食の日																	
24	木	○	ごはん	いわしの蒲焼 大根サラダ 小松菜と卵のすまし汁	はやか	こめむぎ, でんぶん, さとう	あぶら	いわし, とりにく, なると, たまご,とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん, こまつな	しょうが,だいこん, きゅうり,キャベツ, レモン,ながねぎ, はやか	628	27.4	22.8	342	2.6	2.1
文化鑑賞会																	
25	金	○	唐揚げ カレーライス	ごまドレサラダ	オレンジ	こめむぎ, じゃがいも, こむぎこ, でんぶん, さとう	あぶら, バター, ごまあぶら, ごま	とりにく	ぎゅうにゅう, こなチーズ	にんじん	たまねぎ,しょうが, にんにく,りんご, ふくじんづけ,もやし, キャベツ,きゅうり, オレンジ	660	26.5	21.2	316	2.2	2.3
文化鑑賞会																	
28	月	○	キムタクご飯	めひかりフライ お講汁	ヨーグルト	こめむぎ, パンこ, こむぎこ, じゃがいも	ごまあぶら, あぶら, ごま	ぶたにく, とうふ, けずりぶし	ぎゅうにゅう, めひかり, ヨーグルト	にんじん, こまつな	たくあん, はくさい,キムチ, ながねぎ,だいこん	633	32.9	19.8	478	3.2	2.8
持久走大会																	
29	火	○	菜飯	おでん ごぼうサラダ	りんご	こめむぎ, じゃがいも, こんにやく, さとう	ごま, マヨネーズ	なまあげ, さつまあげ, ちくわ,ハム, がらもどき	ぎゅうにゅう, こんぶ	にんじん	だいこん,ごぼう, きゅうり,キャベツ, りんご	639	27.9	23.0	423	3.3	2.7
文化鑑賞会																	
30	水	○	セルフ ホットドッグ	フライドポテト ミネストローネ	バナナ	コッペパン, じゃがいも, マカロニ	あぶら	ウインナー, ベーコン, ぶたにく, いんげんまめ	ぎゅうにゅう, あおのり, こなチーズ	にんじん, トマト	たまねぎ,キャベツ, セロリー,にんにく, バナナ	592	23.9	22.5	290	1.9	2.0

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。
* 栄養価の基準値が改訂前の算出方法のため、エネルギー値が見かけで平均約9%減っていますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

★11月7日(月)は「千産千消デー」、8日(火)は「いい歯の日」、10日(木)は「創立記念日」、24日(木)は「和食の日」献立です。千葉県の産物を知り、感謝の気持ちを持って給食をいただきます！



今月の平均栄養価		629	27.0 (17%)	21.6 (30%)	372	3.3	2.3
文部科学省基準 栄養価(中学年)		650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	3.0	2.0 未満