



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口 メ モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質 カルシウム	脂質 食塩相当量
1	くるみパン 水	シヨア	ししやも たまご ぎゅうに チーズ ジョア	パン こめ ごま あぶら じゃがいも デミソース ピーフシチュールウ ドレッシング	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン	『天空の城ラピュタ』より、飛行船の中でシータが作っていたシチューを再現しました。	589kcal 23.5g 352mg	26.1g 2.4g
2	もちむぎいりごはん 木	○	ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゆう	こめ さとう キラリもちむぎ	ごぼう こんにやく たまねぎ しめじ えのきたけ グリンピース こまつな にんじん りんご		618kcal 27.4g 368mg	19.4g 2.2g
6	ごはん 月	○	さばおかかにかとうふ みそ ぶたにく ひじき なまあげ だいたい ぎゅうにゆう	こめ さといも あぶら さとう ミルク	だいこん しめじ こまつな ねぎ れんこん にんじん こんにやく	『宇宙食になったサバ缶』より、さばしょうゆ煮です。給食のさばも骨までやわらかく加工されたものです。	611kcal 33.5g 386mg	18.2g 2.4g
7	ごはん 火	○	とりにく ぶたにく なまあげ ぎゅうにゆう	こめ ごま あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん だいこん えのきたけ キャベツ ねぎ たまねぎ こんにやく しいたけ いんげん	ひきつづき 読書週間(10/27~11/9) 本にちなんだ料理が登場します♪	652kcal 24.7g 326mg	25.8g 2.2g
8	はいがパン 水	シヨア	たまご ベーコン チーズ とりにく スキムミルク ぎゅうにゆう ジョア	パン あぶら ベシヤメルソース おじゃがもち なまクリーム	にんにく たまねぎ トマト ピーマン にんじん しめじ えだまめ キャベツ あかピーマン	『石ころのスープ』より、旅人が作ったスープを再現しました。	618kcal 28.2g 846mg	21.8g 2.9g
9	ちらしごはん 木	○	とりにく とうふ わかめ ヨーグルト ぎゅうにゆう	こめ にくまん はなふ ドレッシング	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ しめじ きゅうり ごぼう	『パオズになったおひなさま』よりパオズ(肉まん)です。なぜ、ひな祭りの日にパオズを作るのか、本を読んでみてね。	625kcal 23.1g 446mg	19.2g 2.6g
10	げんまいりりごはん 金	○	ぶたにく スキムミルク かいそう ひじき ぎゅうにゆう	こめ はつがげんまい あぶら じゃがいも カレールウ さとう ドレッシング ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ もやし りんご	今日のりんごは何色かな？ 	609kcal 21.1g 309mg	19.1g 1.9g
13	ごはん 月	○	とりにく ぶたにく ぎゅうにゆう	こめ ごまあぶら ワンタン あぶら はるさめ さとう ウエハース	にんにく にんじん しいたけ たけのこ もやし はくさい こまつな ねぎ きくらげ キャベツ には	寒くなると手洗いがおそろかになりがちです。感染症予防のためにも、しっかりと石けんを泡立てて、ていねいに洗いましょう。	617kcal 24.2g 624mg	19.9g 2.1g
14	もちむぎいりごはん 火	○	とりにく えいようだし みそ あぶらあげ おしゃべりみそ たまご にぼし ぎゅうにゆう	こめ キラリもちむぎ さつまいも さとう	にんじん だいこん たまねぎ こまつな ねぎ しょうが えだまめ あかピーマン	みそ汁のさつまいもは、のさか花の広場で野田小1、2年生が収穫したものを使用する予定です。	620kcal 27.7g 362mg	19.8g 2.0g
15	テーブルロールパン 水	○	だいたい ぶたにく たまご スキムミルク ベーコン あさり ぎゅうにゆう	パン パンこ バター アーモンド さとう デミソース じゃがいも ベシヤメルソース しろいんげんまめ ドレッシング	たまねぎ しょうが しめじ えのきたけ にんじん コーン パセリ きゅうり キャベツ あかピーマン	クラムチャウダーは、あさりや牛乳、じゃが芋、玉ねぎを煮込んだスープです。クラム(Clam)は英語で二枚貝を意味しています。	646kcal 28.5g 398mg	28.5g 2.9g
16	ごはん 木	シヨア	いわしうめに にくだんご とうふ あぶらあげ ぶたにく なまあげ ジョア	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ こんにやく グリンピース	今日のいわしは、銚子港で水揚げされたものを、新鮮なうちに加工したものです。臭みも少なく、プリプリの肉質を味わいましょう。	623kcal 26.4g 474mg	16.3g 2.2g
17	ちゅうかめん 金	○	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゆう	ちゅうかめん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま レモンタルト	にんにく にんじん もやし きくらげ コーン キャベツ ねぎ あかピーマン には	給食で人気の麺の日です！おいしく食べるコツは、すばやく準備をしてスープが温かいうちに食べることです。	700kcal 27.4g 504mg	28.0g 3.4g
20	ごはん 月	○	にくだんご ぶたにく なまあげ ジョア ぎゅうにゆう	こめ すいとん さといも あぶら さとう ミルク	しいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ たまねぎ えのきたけ いんげん		679mg 24.6g 451mg	18.7g 2.2g
21	もちむぎいりごはん 火	○	ぶたにく とうふ ハム たまご ぎゅうにゆう	こめ キラリもちむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ には ねぎ きゅうり みかん	キラリもち麦は、給食センターのすぐ近くの畑で収穫されたものです。もち麦よりも粒が大きく黄色いのが特徴です。	618kcal 22.6g 476mg	18.7g 2.2g
22	さつまいもパン 水	○	ぶたにく だいたい チーズ ぎゅうにゆう	パン さつまいも クリーミーココック あぶら じゃがいも しろいんげんまめ なまクリーム ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし コーン きゅうり	千葉県でとれたさつまいもを、あま〜く煮た「甘露煮」をパン生地のにねりこみました。わかるかな？	615kcal 22.9g 301mg	24.3g 2.2g
24	ごはん 金	○	さけ みそ チーズ えいようだし ぶたにく おしゃべりみそ ぎゅうにゆう	こめ マヨネーズ でんぶん さとう ごま さといも ぼうもち ごまあぶら	しいたけ しめじ ねぎ にんにく ごぼう もやし にんじん だいこん こんにやく えのきたけ キャベツ ピーマン あかピーマン きピーマン しょうが	☆地産地消デー(まんきつ給食)☆ 和食給食レシビコンテストの大賞メニューが登場します。どのメニューも地場産物たっぷりです。	683kcal 32.6g 337mg	25.2g 2.4g
27	チャーハン 月	○	ぎょうざ ぶたにく とうふ たまご ツナ ひじき ぎゅうにゆう	こめ ごまあぶら でんぶん さとう ドレッシング あんにんプリン	にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ ザーサイ えだまめ もやし きゅうり あかピーマン レモン	♪食育クイズ♪ 次の3つのうち、食べられるおもちは何れ？ ①しりもち ②ぼうもち ③やきもち	605kcal 23.2g 482mg	21.7g 2.9g
28	ごはん 火	○	とりにく ウィンナー スキムミルク ベーコン ぎゅうにゆう	こめ でんぶん さとう あぶら ベシヤメルソース じゃがいも なまクリーム	にんにく たまねぎ かぶ レモン マッシュルーム こまつな しめじ あかピーマン プロッコリー	かぶの葉にはカルシウムが豊富に含まれています。乳製品のイメージが強いカルシウムですが、青菜や豆製品、海藻などにも多く含まれています。	690kcal 26.9g 380mg	26.7g 2.0g
29	ごはん 水	○	さばのみそに にくだんご ベーコン ぎゅうにゆう	こめ マロニー あぶら でんぶん	しいたけ たけのこ はくさい こまつな にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし あかピーマン		622kcal 25.9g 325mg	23.2g 2.3g
30	もちむぎいりごはん 木	○	とりにく みそ えいようだし ぎゅうにゆう	こめ キラリもちむぎ さつまいも さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん こんにやく ごぼう しめじ こまつな ねぎ しょうが れんこん キャベツ みかん	みそ汁のさつまいもは、のさか花の広場で野田小1、2年生が収穫したものを使用する予定です。	636kcal 26.6g 330mg	19.4g 1.8g

* 栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
 * おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
 * 米は、市内産を使用します。
 * ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。
 * 27日の答え：②ぼうもち(時間がたっても柔らかくておいし〜い♪)
 * そうさの逸品(クルめぐりは『棒もち』!!)
 * 24日の東総まんきつ給食にも使用されています。

基準栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	650kcal	21~32g	14~21g	350mg	2.0g

* 材料の都合により、
 献立を変更することがあります。
 エネルギー 633kcal
 たんぱく質 26.0g
 脂質 22.0g
 カルシウム 423mg
 食塩相当量 2.3g



* 11月分の給食費の引き落としは、11月30日(木)です。口座の確認をお願いします。