



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	脂 質
4	むぎごはん おしりたんでいスイーツポテトカレー ブロッコリーソテー	○ ウインナー ぎゅうにゅう	ぶたにく さつまいも カレールウ あぶら スイーツポテト	こめ むぎ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン さやいんげん	読書週間(10/27~11/9) 10月より引き続き、本にちなんだ料理が登場します♪『おしりたんでいカレーなるじけん』より、スイーツポテトカレーです。	693kcal	22.8g 22.1g
5	しょくパン たまごのピザやき しまさんとことことシチュー	○ チーズ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまご ベーコン じゃがいも ベジマメルソース でんぶん ジャム	パン あぶら	にんにく たまねぎ トマト ピーマン にんじん しめじ ピーマン ブロッコリー もやし あかピーマン	『しまさんとことことシチュー』より、家政婦のしまさんが作る心と体が温まる魔法のようなシチューを給食でも再現します。	636kcal	33.5g 26.4g
6	チキンライス ししゃもごまフライ 野菜のコンソメスープ	○ ウインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	とりにく ししゃもごまフライ ウインナー ヨーグルト さとう ゼリー	こめ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ ナタデココ バイン トマト コーン みかん ブルーベリー		614kcal	19.6g 21.1g
7	ごはん とりにくコーンブレイクやき さつまいもとなめこのみそしる	○ おしゃべりみそ あぶらあげ みそ にぼし こうやどうふ ぎゅうにゅう	とりにく えいようだし おしゃべりみそ あぶらあげ みそ にぼし こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ コーンブレイク あぶら さつまいも さとう ごま	にんじん だいこん こんにやく なめこ しいたけ	11月8日は、「いい歯の日」です。 噛みごたえのある食材を多く使っています。 よく噛んで食べましょう。	617kcal	26.4g 18.8g
10	むぎごはん マーボやさいどんのぐ リヤンパンサンスー	○ ハム たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	にんにく しょうが はくさい なす ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり	麦には食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。腸内環境を整えたり、生活習慣病の予防にも役立ちます。	658kcal	24.6g 21.8g
11	ごはん さけのチャンチャンやき しももちじる	○ さけ おしゃべりみそ とりにく あぶらあげ なたと たまご とうにゅう ジョア	さけ おしゃべりみそ とりにく あぶらあげ なたと たまご とうにゅう ジョア	こめ あぶら バター さとう おじゃがもち ふ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン えのき だいこん しいたけ こまつな えだまめ にんじん	★お米の寄付をいただきました★ 平和地区の金杉さんから230kgのコシヒカリをいただきました。数々のコンクールで入賞しているお米です。	585kcal	29.8g 13.3g
12	ココアあげパン ポーグピーンズ コーンdeカルボナーラ	○ ベーコン ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン えだまめ		712kcal	27.2g 32.0g
13	ごはん にくだんごあまぎあんかけ② ほうとうふうみそしる	○ あぶらあげ おしゃべりみそ みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	にくだんご えいようだし あぶらあげ おしゃべりみそ みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ほうとう ごま	にんじん だいこん しいたけ はくさい かぼちゃ ほうれんそう もやし あかピーマン コーン	よくかんで食べよう	632kcal	25.2g 18.4g
14	ちらしごはん とりからあげ おいわいすましじる	○ はんぺん ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	とりにく とうふ あぶらあげ はんぺん ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま でんぶん さといも さつまいも さとう	しょうが だいこん こんにやく かんぴょう ほうれんそう ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん たけのこ れんこん	11月15日の『七五三』は、子どもの健やかな成長を神様に感謝し、これからの幸せを願う日本の伝統的なお祝い事です。	622kcal	29.5g 21.2g
17	ごはん さばてりやき とうふとわかめのみそしる	○ さばてりやき えいようだし とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	さばてりやき えいようだし とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん だいこん こんにやく ねぎ さやいんげん ごぼう	せつげんで手を洗おう	679kcal	31.1g 21.9g
18	ごはん ちゅうかどんのぐ シンガポールビーフン	○ いか なたと ぎゅうにゅう	ぶたにく えび いか なたと ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ビーフン	しいたけ にんじん たまねぎ ヤングコーン はくさい ねぎ チンゲンサイ あかピーマン キャベツ もやし ピーマン しょうが みかん	シンガポールビーフンは、香港で生まれたカレー風味の焼きビーフンです。肉や野菜をたくさん入れて作ります。	636mg	30.6g 16.1g
19	さつまいもパン クリーミーコロッケ ゆうきまいとたまごのほかほかスープ	○ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	クリーミーコロッケ ウインナー たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら こめ オリーブゆ じゃがいも バター	にんにく にんじん たまねぎ コーン トマト だいこん しょうが バセリ	★地産地消デー★ 今日の献立は、匠瑛市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。県内産さつまいもを使ったパンが登場します。	600kcal	21.3g 25.0g
20	ごはん チーズふうインハンバーグわふうソース すいとんじる	○ とりにく あげボール ぎゅうにゅう	チーズふうインハンバーグ とりにく あげボール ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう すいとん さといも ミルメーク	にんにく たまねぎ しいたけ にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ ごぼう	今日のチーズふうインハンバーグは、国産肉のハンバーグに、乳製品を使用していないチーズ風ソースが入っています。和風のたまねぎソースをかけて提供します。	650kcal	25.5g 16.4g
21	ごはん【ゆうきまい】 サバのタツタイタリアンなちようし バターかおるあきのほくほくおみそしる	○ さば チーズ みそ ツナ ジョア	さば チーズ みそ ツナ ジョア	こめ でんぶん あぶら さつまいも オリーブゆ バター マヨネーズ	しょうが にんにく トマト たまねぎ ねぎ だいこん しいたけ しめじ キャベツ こまつな もやし あかピーマン コーン	★東総まんきつ給食★ 給食レシピコンテストの大賞メニューです。野田小5年生野中朝(のなかさく)さんの考えたメニューが登場します。	670kcal	23.1g 28.6g
25	ごはん あじみそあげだまフライ とりだんごのしおこうじる	○ えいようだし ひじき にくだんご さつまいも ぎゅうにゅう	あじみそあげだまフライ とうふ えいようだし ひじき にくだんご さつまいも ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ウエハース	にんじん たまねぎ えのき ねぎ ごぼう こんにやく えだまめ		644mg	24.8g 22.9g
26	ちゅうかめん やさしいちゃんぽんスープ ポテトサラダ	○ なたと ぎゅうにゅう	ぶたにく なたと ぎゅうにゅう	ちゅうかめん プリン ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも ラーゆ	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ きくらげ コーン キャベツ きゅうり	給食で人気のめんの日です！ 丼→中華めん、おわん→スープを配食して、めんにはスープをかけて食べましょう。中華めんは残さず配りましょう。	598kcal	27.0g 23.9g
27	ごはん ぶたにくしょうがやき さといものみそしる	○ とうふ みそ ベーコン ぎゅうにゅう	ぶたにく えいようだし とうふ みそ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さといも バター	しょうが ねぎ だいこん れんこん たまねぎ こまつな にんにく えのき しめじ マッシュルーム ほうれんそう コーン りんご	ごはん 茶碗は左側に 汁碗は右側に	620kcal	26.7g 22.1g
28	むぎごはん キーマカレー くだものゼリーあえ	○ だいたず スキムミルク ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたず スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら カレールウ さつまいも ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん バイン みかん	★食器を大切に使いましょう★ 	671kcal	22.2g 20.4g

*誤えん・ちつ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂 質	14~21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	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	640kcal
たんぱく質	26.1g
脂 質	21.8g
カルシウム	420mg
食塩相当量	2.2g

よくかんで食べるようにしましょう。

*栄養だしは、県内産いわし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。

*給食で使用する魚には、骨が含まれています。

*炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜているため、ごはんに黄色い米が混じることがあります。



*11月分の給食費の引き落としは、12月1日(月)です。口座の確認をお願いします。