



令和7年度 11月 よていこんだてひょう

♪こんげつのめあて♪ かんしゃしてたべよう



千葉市立寒川小学校

※ぎゅうにゅう（あかのなま）はまいにちつきます。

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

日付	牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しみん
			おもに ねつやちからになるもの (きいろのなま)	おもに ちやにくになるもの (あかのなま)	おもに からだのちょうしととのえるもの (みどりのなま)	
4 火	○	ごはん ほうぎょうざ マーボーどうふ やさいチップス オレンジ	ごめ パンこ、さとう、こむぎこ、あぶら あぶら、さとう、でんぶん さつまいも、あぶら	ぶたにく、とりにく とりにく、とうふ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、しょうが しょうが、ににく、ほししいだけ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、にら れんこん、ごぼう オレンジ	657 kcal 28.6 g 19.0 g 1.9 g
5 水	○	ごくとうパン はくさいのクリームに ジャーマンポテト だいすのシャリシャリあげ みかん	パン、ごくとう あぶら、こむぎこ、マーガリン じゃがいも、あぶら こむぎこ、あぶら	とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、こまつな にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ みかん	657 kcal 29.3 g 23.8 g 2.2 g
6 木	○	ごはん さばのねぎみそやき やさいのシャキシャキあえ けんちんじる りんご	ごめ ごまあぶら ごま、さとう、ごまあぶら あぶら	さば ひしき とうふ	ねぎ、ににく にんじん、キャベツ、れんこん ごぼう、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、こんにゃく、こまつな、ねぎ りんご	626 kcal 24.4 g 24.6 g 2.1 g
7 金	○	テーブルロール みそラーメン だいすとさつまいものごまがらめ バナナ	パン ちゅうかめん さつまいも、あぶら、ごま、さとう	ぶたにく、わかめ、うずらのたまご だいす	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、にら、ねぎ、とうもろこし、ににく、しょうが バナナ	613 kcal 24.7 g 19.5 g 2.9 g
8 土	○	にんじんターメリックライス さむがわのりのりカレー ひじきとえだまめのマリネ ミニアセロラゼリー	ごめ、あぶら あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう さとう、あぶら、ごまあぶら さとう	ぶたにく、だいす、のり ひしき	にんじん ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ えだまめ、もやし、とうもろこし アセロラかじゅう	609 kcal 24.4 g 16.7 g 2.4 g
11 火	○	ごはん ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのあえもの こんさいのみそしる みかん	ごめ こむぎこ、ごま、あぶら さとう、ごま ごま、あぶら	ちくわ、あおのり ぶたにく、とうふ	きりほしだいこん、こまつな、キャベツ、にんじん ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、れんこん、こまつな、ねぎ みかん	622 kcal 22.9 g 19.4 g 2.3 g
12 水	○	ごはん さけのタンドリーやき やさいのりのりえ こまつなとなまあげのそぼろいため りんご	ごめ パンこ、あぶら あぶら、でんぶん、ごまあぶら、ごま	さけ のり なまあげ、ぶたにく、だいす	ににく、しょうが キャベツ、もやし、にんじん にんじん、もやし、ににく、こまつな りんご	644 kcal 36.0 g 21.0 g 1.5 g
13 木	○	しょくパン・りんごジャム チリコンカン ふわふわわたまこのスープ みかん	パン、さとう マカロニ、こむぎこ、マーガリン、あぶら じゃがいも、あぶら、パンこ	ぶたにく、だいす、ひよこまめ どりにく、いんげんまめ、だいす、チーズ、たまご	りんご たまねぎ、にんじん、パセリ、ににく にんじん、たまねぎ、パセリ みかん	639 kcal 28.3 g 17.9 g 2.4 g
14 金	○	ごはん ししゃもごまフライ きつねあえ にくどうふ りんご	ごめ こむぎこ、ごま、パンこ、あぶら さとう あぶら、さとう	ししゃも あぶらあげ ぶたにく、とうふ	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん じょうが、たまねぎ、にんじん、しらたき、はくさい、ねぎ、こまつな りんご	648 kcal 27.9 g 21.7 g 2.4 g
17 月	○	ごはん・やきのり いわしのかばやき カラフルあえ しばのめぐみじる みかん	ごめ でんぶん、あぶら、さとう、ごま さとう、ごまあぶら あぶら、さといも、さつまいも	のり いわし ぶたにく、とうふ	しょうが こまつな、にんじん、とうもろこし、もやし にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、ねぎ みかん	621 kcal 27.7 g 19.2 g 2.1 g
18 火	○	セルフサンド（コッペパン、 メンチカツ、ゆでやさい） にくだんごいりやさいスープ バナナ	パン パンこ、ごま、でんぶん、さとう ごまあぶら、はるさめ	ぶたにく、とりにく どりにく、ぶたにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ にんじん、もやし、はくさい、えのきだけ、ねぎ、こまつな、たまねぎ バナナ	612 kcal 24.5 g 21.8 g 2.7 g
19 水	○	ごはん ヤンニヨムチキン キャベツとくわきわかめのちゅうかあえ トックいりわかめスープ オレンジ	ごめ でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま こまあぶら、さとう、ごま トック、ごまあぶら	どりにく くわきわかめ ぶたにく、わかめ	ににく、しょうが キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、ににく にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ねぎ オレンジ	630 kcal 27.7 g 16.3 g 2.4 g
20 木	○	むぎごはん キーマカレー もやしあえ みかん	ごめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう ごまあぶら	どりにく、だいす、レンズまめ のり	にんじん、たまねぎ、グリンピース、セロリ、ににく、じょうが にんじん、こまつな、だいすもやし、キャベツ みかん	607 kcal 21.4 g 15.9 g 2.0 g
21 金	○	さつまいもパン キャベツのクリームスパゲッティ だいすとじゅこのあまからに バナナ	パン、さつまいも スパゲッティ、こむぎこ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	どりにく、とうにゅう、さゅうにゅう、なまクリーム だいす、かたちいわし	にんじん、ぶなしめじ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし バナナ	649 kcal 26.2 g 20.5 g 1.9 g
25 火	○	ごはん てづくりやさいコロッケ やさいのカミカミあえ かきたまじる みかん	ごめ じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら ごま、さとう、こまあぶら でんぶん	のり どりにく、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、とうもろこし だいこん、きりほしだいこん、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、ほししいだけ、こまつな みかん	674 kcal 25.3 g 20.2 g 2.3 g
26 水	○	しょくパン・いちごジャム サラダなどぶたにくのビーフンソテ パンフキンシチュー オレンジ	パン、さとう ビーフン、あぶら じゃがいも、こむぎこ、あぶら、マーガリン	ぶたにく どりにく、だいす、いんげんまめ、とうにゅう	いちご ほししいだけ、にんじん、サラダな、たまねぎ、じょうが にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリンピース、かぼちゃ オレンジ	669 kcal 25.6 g 21.8 g 2.6 g
27 木	○	ごはん てづくりこまつなぶりかけ やさいのごまあえ なまあげとじゅがいものそぼろに りんご	ごめ ごま、こまあぶら ごま、さとう じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん	ちりめんじゃこ、かつおぶし ぶたにく、なまあげ	こまつな にんじん、キャベツ、もやし じょうが、にんじん、たまねぎ、しらたき、ほししいだけ、たけのこ、グリンピース りんご	618 kcal 28.8 g 17.9 g 2.0 g
28 金	○	さつまいもごはん ししゃものパリパリあげ キャベツのナムル だいこんとわかめのみそしる ヨーグルト	ごめ、さつまいも、ごま こむぎこ、でんぶん、あぶら ごまあぶら、さとう、ごま	ししゃも とうふ、わかめ、あぶらあげ ヨーグルト	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ににく だいこん、にんじん、ねぎ	606 kcal 22.0 g 20.3 g 2.5 g