



令和7年度 11月 よていこんだてひょう

千葉市立寒川小学校

※ぎゅうにゅう（あかのなかま）はまいにちつきます。

♪こんげつのめあて♪ かんしゃしてたべよう



※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

	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 しじふ えんじゆ
			おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	おもに ちやにくになるもの (あかのなかま)	おもに からだのちようしをとのえるもの (みどりのなかま)	
4	火	ごはん ほうぎょうざ マーボー豆腐 やさしいチップス オレンジ	こめ パンこ、さとう、こむぎこ、あぶら あぶら、さとう、でんぷん 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、にんにく、ほししいだけ、たまねぎ、だけのこと、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	こくとうパン はくさいのクリームに ジャーマンポテト だいたずのシャリシャリあげ みかん	パン、こくとう 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 だいたず	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 やさしいシャキシャキあえ けんちんじる りんご	こめ ごまあぶら ごま、さとう、ごまあぶら あぶら	さば ひじき とうふ	ねぎ、にんにく にんじん、キャベツ、れんこん ごぼう、にんじん、だいたいこ、ぶなしめじ、こんにゃく、こまつな、ねぎ りんご	626 kcal 24.4 g 24.1 g 2.6 g
7	金	テーブルロール みそラーメン だいたず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 だいたず	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、にんにく、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	こめ、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、だいたず、のり ひじき	にんじん にんにく、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 アセロラゼリー	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	こめ 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、だいたいこ、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 やさしいのりあえ こまつなとたまあけのそぼろいため りんご	こめ パンこ、あぶら あぶら、でんぷん、ごまあぶら、ごま	さけ のり なまあげ、ぶたにく、だいたず	にんにく、しょうが キャベツ、もやし、にんじん にんじん、もやし、だけのこと、ほししいだけ、にんにく、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 ふわふわたまごのスープ 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、だいたず、ひよこめめ とりにく、いんげんまめ、だいたず、チーズ、たまご	りんご たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく 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	こめ 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 しょうが、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 ちばのめぐみじる みかん	こめ でんぷん、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、だいたいこ、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、ゆでやさしい） にくだんこいりやさしいスープ バナナ	パン パンこ、ごま、でんぷん、さとう ごまあぶら、はるさめ	ぶたにく、とりにく とりにく、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 ヤンニョムチキン キャベツとくわがめのちゅうかあえ トックいりわかめスープ オレンジ	こめ でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、さとう、ごま トック、ごまあぶら	とりにく くわがめ ぶたにく、わかめ	にんにく、しょうが キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、にんにく 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	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう ごまあぶら	とりにく、だいたず、レンズまめ のり	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、セロリ、にんにく、しょうが にんじん、こまつな、だいたずもやし、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 だいたずとじゃこのあまからに 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	とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう、なまクリーム だいたず、かたくちいわし	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 20.6 g 1.9 g
25	火	ごはん てづくりやさしいコロッケ やさしいカミカミあえ かきたまじる みかん	こめ じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら でんぷん	のり とりにく、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、とうもろこし だいたいこ、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 サラダなとぶたにくのビーフソテー パンフキンシチュー オレンジ	パン、さとう ビーフ、あぶら じゃがいも、こむぎこ、あぶら、マーガリン	ぶたにく とりにく、だいたず、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、しょうが にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース、かぼちゃ オレンジ	669 kcal 25.6 g 21.8 g 2.6 g
27	木	ごはん てづくりこまつなふりかけ やさしいごまあえ なまあげとじゃがいものそぼろに りんご	こめ ごま、ごまあぶら ごま、さとう じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん	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 しょうが、にんじん、たまねぎ、しらたき、ほししいだけ、だけのこと、グリーンピース りんご	618 kcal 28.8 g 17.9 g 2.0 g
28	金	さつまいもごはん ししゃものバリバリあげ キャベツのナムル だいたいことわかめのみそしる ヨーグルト	こめ、さつまいも、ごま こむぎこ、でんぷん、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、にんにく だいたいこ、にんじん、ねぎ	606 kcal 22.0 g 20.3 g 2.5 g