令和8年度　**11月　よていこんだてひょう**　千葉市立寒川小学校

♫こんげつのめあて♫

食事（しょくじ）のあいさつをしっかりしましょう

※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　※ぎゅうにゅう（あかのなかま）は、まいにちつきます。			えいようか
				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 からだのちょうしをととのえるもの（みどりのなかま）	エネルギー たんぱくしつ しぼう えんぶん
2	月	○	ぶたにくのピリからどん（ごはん）	こめ			613 kcal 24.2 g 13.5 g 2.4 g
			（ピリからどんのぐ）	さとう、ごま、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、きいろピーマン、きりぼしだいこん、にんにく、しょうが	
			はくさいのみそしる		とうふ	はくさい、にんじん、ねぎ	
			あべかわいも	さつまいも、さとう	きなこ		
4	水	○	ごはん	こめ			635 kcal 26.9 g 21.7 g 1.5 g
			てづくりししゃものごまフライ	こむぎこ、ごま、パンこ、あぶら	ししゃも		
			ぶたにくとゴロゴロやさいのにもの	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	ぶたにく、こおりどうふ、うずらたまご	ごぼう、にんじん、えだまめ	
			はなみかん			みかん	
5	木	○	しょくパン	しょくパン			567 kcal 24.0 g 18.1 g 1.9 g
			チョコクリーム	さとう、こむぎこ			
			こめこシチュー	とうにゅうバター、こめこ、じゃがいも	とりにく、ベーコン、とうにゅう、とうにゅうクリーム、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、パセリ	
			はなやさいソテー	とうにゅうバター	ベーコン	キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし	
			オレンジ			オレンジ	
6	金	○	ごはん	こめ			657 kcal 29.9 g 20.7 g 2.0 g
			あじのねぎしおやき	ごまあぶら	あじ	にんにく、ねぎ	
			なまあげのカレーに	じゃがいも、さとう、あぶら	なまあげ、ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、さやいんげん	
			はるさめとやさいのあえもの	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら	あぶらあげ	ほうれんそう、にんじん、もやし	
			はなみかん			みかん	
9	月	○	ごはん	こめ			639 kcal 25.5 g 24.8 g 2.1 g
			さばのしおこうじやき		さば		
			なめこじる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、にぼし	にんじん、だいこん、はくさい、なめこ、ねぎ、こまつな	
			はくさいのおひたし			はくさい、もやし、にんじん	
			バナナ			バナナ	
10	火	○	きなこあげパン	コッペパン、さとう、あぶら	きなこ		602 kcal 24.2 g 25.4 g 2.0 g
			ポークビーンズ	じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト	
			フレンチドレッシングあえ	あぶら、さとう		キャベツ、にんじん、とうもろこし、レモンかじゅう	
			オレンジ			オレンジ	
11	水	○	**★　ちばしないさんのこまつなをつかったメニュー　★**				637 kcal 26.4 g 14.6 g 2.4 g
			ごはん	こめ			
			やきぼうぎょうざ	パンこ、こむぎこ、でんぷん、あぶら	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、しょうが、	
			ピリからキムチスープ	トック、ごまあぶら	とりにく	にんにく、にんじん、はくさい、ねぎ、にら、ほししいたけ、キムチ	
			こなつなのチャプチェ	さとう、あぶら、ごまあぶら、はるさめ	ぶたにく	しょうが、こまつな、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ	
			パインアップル			パインアップル	
12	木	○	セルフハンバーガー（コッペまるパン）	コッペパン			600 kcal 26.2 g 22.5 g 2.1 g
			（ハンバーグデミグラスソース）	さとう、あぶら、でんぷん	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	
			（ゆでキャベツ）	ごま		キャベツ、にんじん	
			パンプキンポタージュ	あぶら、とうにゅうバター、こめこ、じゃがいも	とりにく、ベーコン、とうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	
			はなみかん			みかん	
13	金	○	ごはん	こめ			607 kcal 28.2 g 15.1 g 1.9 g
			ささみのレモンソースがけ	でんぷん、あぶら、さとう	ささみ	レモンかじゅう	
			はんぺんじる		はんぺん	だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、ねぎ	
			きんぴらごぼう	ごまあぶら、こんにゃく、ごま、さとう	とりにく、さつまあげ	ごぼう、にんじん、さやいんげん、ほししいたけ	
			バナナ			バナナ	
14	土	○	にんじんターメリックライス	こめ、もちごめ、あぶら		にんじん	601 kcal 19.7 g 18.0 g 2.7 g
			さむがわのりのりカレー	あぶら、じゃがいも	ぶたにく、のり、だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ	
			もやしとわかめのごまドレッシングあえ	ごま、ごまあぶら、さとう	わかめ	もやし、キャベツ、にんじん	
			はちみつレモンゼリー	さとう、はちみつ		レモンかじゅう	

		牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき　※ぎゅうにゅう（あかのなかま）は、まいにちつきます。			えいようか
				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 からだのちょうしをととのえるもの（みどりのなかま）	エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん
17	火	○	じゃこマヨトースト	しょくパン、マヨネーズ	しらすぼし	たまねぎ、パセリ	595 kcal 26.8 g 26.7 g 2.8 g
			うずらたまごとにくだんごのスープ	はるさめ、あぶら	ベーコン、とりにく、ぶたにく、うずらたまご	にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、ほししいたけ	
			チリコンカン	オリーブオイル	ぶたにく、だいず、いんげんまめ	にんにく、たまねぎ、トマト	
			オレンジ			オレンジ	
18	水	○	ごはん	こめ			638 kcal 24.5 g 15.7 g 2.0 g
			しろみざかなのあまずあんかけ	でんぷん、あぶら、さとう	メルルーサ	たまねぎ、しょうが	
			きりぼしだいこんのみそしる	さといも	わかめ、あぶらあげ、とうふ	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、ねぎ	
			さつまいもとりんごのあまに	さつまいも、さとう		りんご	
19	木	○	ハヤシライス　（ごはん）	こめ			618 kcal 21.4 g 18.8 g 2.3 g
			（ハヤシライスのソース）	あぶら	ぶたにく、ひよこまめ、いんげんまめ、とうにゅうクリーム	エリンギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、グリンピース、しょうが、にんにく、トマト、りんご	
			コールスロー	コールスロードレッシング		きゃべつ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	
			ヨーグルト		ヨーグルト		
20	金	○	★　ちばしないさんのキャベツをつかったメニュー　★				576 kcal 24.2 g 16.2 g 1.9 g
			ごはん	こめ			
			マーボーどうふ	ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく、とうふ、だいず	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、にら	
			キャベツのスタミナナムル	ごまあぶら、さとう、ごま		キャベツ、こまつな、にんじん、だいずもやし、にんにく	
			パインアップル			パインアップル	
24	火	○	★　ちばのめぐみをあじわおう　～ちさんちしょうメニュー～　★				660 kcal 26.0 g 20.9 g 2.2 g
			ごはん	こめ			
			ちばけんさんやきのり		のり		
			いわしのからあげねぎソースがけ	でんぷん、あぶら、さとう	いわし	しょうが、にんにく、ねぎ	
			さつまじる	あぶら、さつまいも、こんにゃく	ぶたにく、あぶらあげ、とうふ	ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ	
			きりぼしだいこんのいそふうみあえ	さとう、ごまあぶら、ごま	のり	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、もやし、とうもろこし	
			はなみかん			みかん	
25	水	○	こくとうパン	こくとうパン			650 kcal 26.0 g 21.5 g 2.0 g
			とりにくのマーマレードやき	マーマレード	とりにく		
			あおのりこふきいも	じゃがいも	あおのり		
			コーンポタージュ	とうにゅうバター、こめこ、じゃがいも	しろいんげんまめ、とうにゅう、ぎゅうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	
			りんご			りんご	
26	木	○	ごはん	こめ			623 kcal 21.4 g 19.6 g 1.9 g
			ちくわのいそべあげ	こめこ、こむぎこ、あぶら	ちくわ、あおのり		
			こんさいのとうにゅうみそしる	さつまいも、こんにゃく	とりにく、とうふ、とうにゅう	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	
			はるさめあえ	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら	あぶらあげ	ほうれんそう、にんじん、もやし	
			オレンジ			オレンジ	
27	金	○	さつまいもとチーズのむしパン	こむぎこ、さとう、でんぷん、さつまいも	とうにゅう、チーズ		607 kcal 24.5 g 18.7 g 2.5 g
			カレーうどん	うどん	ぶたにく、なると、あぶらあげ	にんじん、こまつな、たまねぎ、ほししいたけ	
			ブロッコリーとれんこんのごまあえ	さとう、ごまあぶら、ごま		ブロッコリー、キャベツ、にんじん、とうもろこし、れんこん	
			いちごヨーグルト		ヨーグルト	いちご	
30	月	○	まごわやさしいごはん	こめ、もちごめ、さつまいも、ごま、さとう	だいず、ひじき、あぶらあげ、しらすぼし	にんじん、しめじ、えだまめ	602 kcal 26.9 g 20.0 g 2.5 g
			やきししゃも		ししゃも		
			しらたまみそしる	しらたまもち	とりにく、あぶらあげ	ほししいたけ、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	
			やさいのにんじんドレッシングあえ	あぶら、さとう		キャベツ、もやし、こまつな、とうもろこし、にんじん	
			はなみかん			みかん	

●給食で使用している主な食材の産地をお知らせします（9/17～10/22）

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	キャベツ	群馬県・岩手県	もやし	千葉県・栃木県	巨峰・梨	福島県
牛乳	千葉県	はくさい	長野県・北海道	しめじ	長野県	りんご	青森県
豚肉	千葉県	れんこん	千葉県	えのきたけ	新潟県・長野県	シャインマスカット	長野県
鶏肉	鹿児島県	ねぎ	青森県・北海道	エリンギ	長野県	みかん	熊本県
たまねぎ	北海道	たいこん	北海道	まいたけ	静岡県	パインアップル	フィリピン
にんじん	北海道	チンゲンサイ	千葉県	にら	栃木県・千葉県	オレンジ	オーストラリア
じゃがいも	北海道	こまつな	群馬県・千葉市 茨城県・千葉県	さば	ノルウェー	グレープフルーツ	南アフリカ
さつまいも	千葉県			さけ	アメリカ・ロシア	バナナ	フィリピン
ごぼう	鹿児島県・青森県	こねぎ	静岡県	メルルーサ	ニュージーランド	いわし	千葉県
						こあじ	京都府

よくかんで食べよう!

１１月８日は「いい歯（11/8）の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと、食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。



