

11月よていこんだてひょう

※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるもとになる食品」です。

令和7年度 千葉市立大森小学校

日 曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価		献立について
		おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくるもとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
							脂質(g)	
							塩分(g)	
4 火	わかめごはん	こめ	わかめ			635kcal 30.3g 18.6g 2.3g		翌日に行われる陸上大会応援メニューです。チキンカツの「カツ」と「勝つ」をかけました。
	チキンカツ	こむぎこ・パンこ・あぶら	とりにく		しお・ソース			
	とんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん	みそ			
	みかん			みかん				
5 水	シュガートースト	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう			667kcal 22.5g 29.1g 2.5g		マカロニシチューのルウは給食室で手作りをします。大きな釜で、焦がさないよう15分ずつと混ぜているのがとても大変です。
	マカロニシチュー	マカロニ・じゃがいも・こむぎこ・あぶら	とりにく・ベーコン・とうにゆう	たまねぎ・しめじ・とうもろこし・にんじん・ブロッコリー	しお			
	いろどりあえ	さとう・ごま・あぶら		もやし・パプリカ・えだまめ・にんじん・ブロッコリー	しょうゆ・す			
	オレンジ			オレンジ				
6 木	ごはん	こめ				638kcal 25.6g 19.5g 2.3g		いわしのかば焼きは、いわしに片栗粉をつけて揚げてから甘辛いタレをからめまです。魚が苦手な人にも食べやすい一品です。
	いわしのかば焼き	でんぶん・さとう・あぶら・ごま	いわし	しょうが	しょうゆ・みりん			
	さつまじる	さつまいも・こんにやく	とりにく・あぶらあげ	にんじん・こまつな・だいこん・ねぎ・ごぼう	みそ			
	おひたし			にんじん・きやべつ・とうもろこし	しょうゆ・みりん			
	みかん			みかん				
7 金	じゅうさんやごはん	こめ・さつまいも		えだまめ	しお	602kcal 25.0g 19.0g 2.1g		11月2日は十三夜です。栗名月、豆名月ともいいます。日には違いがありますが、給食ではさつまいもと枝豆の入ったご飯を炊きます。
	ハンバーグおろしソース	パンこ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・だいこん	しょうゆ・みりん			
	だまこじる	だまこもち・こんにやく・あぶら	とりにく・とうふ・あぶらあげ	にんじん・こまつな・だいこん・ごぼう・ねぎ	しょうゆ・しお・みりん			
	ひとくちゼリー	さとう		アセロラ				
10 月	ごはん	こめ				638kcal 25.7g 21.4g 1.1g		根菜の煮物は秋に収穫される野菜を多く使っています。一度揚げることで、煮くずれを防ぎます。
	さばぶなかぼし		さば					
	こんさいのにも	さつまいも・さとう・あぶら	ぶたにく・なまあげ	だいこん・れんこん・ごぼう・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん			
	りんご			りんご				
11 火	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう			642kcal 22.9g 21.0g 3.5g		おさつチップは、給食室でさつま芋をスライスして揚げます。揚げすぎず彩りよく仕上げるが難しい料理です。
	やきそば	ちゅうかめん・はるさめ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・きやべつ・もやし・えのきたけ・にんじん・にら	しお・ソース			
	ザーサイスープ	はるさめ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・もやし・しめじ・ザーサイ・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお			
	おさつチップ	さつまいも・あぶら			しお			
12 水	なめし	こめ		ひろしまな・きょうな		628kcal 27.1g 24.1g 2.0g		小松菜と生揚げのそぼろ炒めは、千葉市で収穫した小松菜を使っています。豚肉やにんじん、もやしを入れて、おいしく炒めます。
	こまつなとなまあげのそぼろいため	あぶら・ごま・でんぶん	なまあげ・ぶたにく・だいず	もやし・たけのこ・しいたけ・にんじん・こまつな・にんじん	しょうゆ・みりん			
	しゅうまい	こむぎこ・パンこ・でんぶん	ぶたにく	たまねぎ・しょうが				
	オレンジ			オレンジ				
13 木	ごはん	こめ				617kcal 29.7g 14.2g 1.4g		千葉県の海苔を作っている方々が千葉市の小中学生のために千葉県産の海苔を提供してくれました。海苔の風味を楽しみましょう。
	さけのみそマヨやき	マヨネーズ	さけ		みそ			
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ	しょうゆ・みりん			
	パナナ			パナナ				
	やきのり		のり					
14 金	たかなチャーハン	こめ・あぶら	とりにく・だいず	たかなづけ・にんじん・えだまめ・ねぎ・しょうが・にんにく	しょうゆ	607kcal 27.7g 22.5g 2.7g		高菜チャーハンは、高菜漬けを使ったチャーハンです。高菜の風味を生かして給食室の大きな釜で作ります。
	メンチカツ	パンこ・あぶら・でんぶん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	ソース			
	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きやべつ・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ			
	かき			かき				
17 月	ごはん	こめ				597kcal 30.2g 20.1g 2.2g		具だくさん汁は、いろいろな野菜と豆腐、油揚げをたっぷり入れた味噌汁です。味噌汁にすると野菜をたっぷりと食べることができます。
	そぼろどん(にくそぼろ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	グリーンピース・しょうが	しょうゆ			
	そぼろどん(いりたまご)	あぶら	たまご					
	ししやもやき		ししやも					
	ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ	だいこん・しめじ・ばくさい・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ			
	みかん			みかん				

日 曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価		献立について
		おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)		
						たんぱく質(g)		
						脂質(g)		
						塩分(g)		
18 火	コッペパン	こむぎこ・さとう	だっしふんにゆう			652kcal 28.7g 25.9g 2.8g	ポークビーンズに使う大豆は、学校の大きな釜で1時間以上煮ます。大豆の甘みを感じられる料理です。	
	ドッグウインナー		ウインナー		トマトケチャップ・ソース			
	ゆできやべつ			にんじん・きやべつ	しお			
	ポークビーンズ	じゃがいも・さとう・あぶら	ぶたにく・ベーコン・だいず	にんじん・ピーマン・トマト・たまねぎ・マッシュルーム	しお・トマトケチャップ・ソース			
	りんご			りんご				
19 水	ごはん	こめ				617kcal 28.4g 20.8g 2.5g	きやべつと茎わかめの中 華和えのきやべつは、千葉 市で収穫されたものを使用 します。豆板醤でピリッとし た味付けです。	
	ヤンニョムチキン	でんぶん・さとう・みずあめ・あぶら・ごま	とりにく	にんにく・しょうが	しお・とりばんこ・みりん・しょうゆ・マヨネーズ			
	きやべつとくわかめのちゅうかあえ	あぶら・ごま・さとう	わかめ	きやべつ・もやし・にんにく・ごま・にんじん	しょうゆ・とうぼんじやん			
	ワカメスープ		とうふ・ベーコン・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・ねぎ・にんじん	しょうゆ・しお			
	オレンジ			オレンジ				
20 木	ごはん	こめ				625kcal 30.1g 18.4g 2.5g	ツナそぼろは、ツナとにん じん、刻み大豆を甘辛く煮 て、ご飯の上にかけて食べ ます。少し濃いめの味付け が白いご飯によく合います。	
	いかのしょうがやき	さとう	いか	しょうが	しょうゆ・みりん			
	なまあげのみそに	こんにやく・さとう・あぶら	ぶたにく・なまあげ	たまねぎ・はくさい・しょうが・にんじん	しょうゆ・みそ・とうぼんじやん・みりん			
	ツナそぼろ	さとう・ごま	ツナ・だいず	にんじん	しょうゆ・みりん			
	りんご			りんご				
21 金	ごはん	こめ				662kcal 32.2g 18.3g 2.7g	22日は運動会です。みん なの勝利を目指して、給食 室で「ソースカツ」を手作り します。ご飯の上にゆできや べつと一緒にのせて食べま しょう。	
	ソースカツ	こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら	とりにく	きやべつ	ソース・みりん・しょうゆ・しお			
	ゆできやべつ			にんじん・きやべつ	しお			
	こんさいじる	こんにやく・さといも	とりにく・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・にんじん・ごま・な	みそ			
	みかん			みかん				
26 水	ごはん	こめ				604kcal 20.7g 14.9g 1.9g	みんなの大好きなカレー は、玉ねぎをよく炒めるとこ ろから始まります。玉ねぎの 旨味がでてとてもおいしく なります。	
	カレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゆう・チーズ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・トマト	しお・ソース・カレーこ・チャツネ			
	ブロッコリーのあえもの	あぶら・さとう・ごま		きやべつ・とうもろこし・ブロッコリー・にんじん	しょうゆ・す			
	バナナ			バナナ				
27 木	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう			606kcal 21.0g 25.8g 2.5g	たくあん和えは、大根、 きゅうりを千切りにしてさつ とゆでたものと、たくあんを酢 としょうゆで和えます。	
	ごもくうどん	うどん	とりにく・なるとまき・あぶらあげ	しいたけ・ごぼう・だいこん・ねぎ・にんじん・ごま・な	みりん・しょうゆ・しお			
	かきあげ	あぶら・さつまいも・こめこ・だいず		たまねぎ・とうもろこし・にんじん・ごま・な・ごぼう				
	たくあんあえ			たくあん・だいこん・きゅうり	しょうゆ			
	オレンジ			オレンジ				
28 金	ごはん	こめ				624kcal 24.8g 16.8g 1.8g	サラダ菜と豚肉のビーフン ソテーのサラダ菜は千葉県 産のものを使用します。いろ いろな野菜と彩りよく炒めま す。	
	こあじのからあげ	でんぶん・あぶら	こあじ					
	サラダなとぶたにくのビーフンソテー	ビーフン・あぶら	ぶたにく	しいたけ・サラダ菜・たまねぎ・しょうが・にんじん	しょうゆ・オイスターソース			
	いものこじる	じゃがいももち	とりにく・あぶらあげ	だいこん・しいたけ・ごぼう・ねぎ	しょうゆ・しお・みりん			
	みかん			みかん				

- ☆ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ☆ 原材料の産地についてのお問い合わせは、本校栄養教諭(261-3445)までお願いします。
- ☆ 本校の給食で使用しているベーコン、ウインナー、マヨネーズは、乳、卵を使用していないものを使っています。

<みんなの大好きな給食レシピ>

キッチンチキンごぼう

○材料(2人分)

A	ごぼう	50g	B	しょうゆ	11g
	鶏もも肉	60g		砂糖	2.4g
	おろし生姜	0.2g		酒	3g
	酒	0.5g		みりん	2g
	しょうゆ	2g			
	片栗粉	11g			
	揚げ油				

○作り方

1. ごぼうは乱切りにして下茹でする。
水気を切り、片栗粉をつけて揚げる。
2. 鶏肉にAの調味料で下味をつける。
片栗粉をつけて揚げる。
3. Bの調味料を煮立てる。
4. 1, 2, 3を混ぜ合わせる。

