

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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)			
4 火	わかめごはん	こめ	わかめ					
	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・こんにゃく	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	だっしゅんにゅう				667kcal 22.5g 29.1g 2.5g	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。
	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・とうにゅう	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・バジル・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す。魚が苦手な人にも食べやすい一品です。
	いわしのかばやき	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・こんにゃく	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			
7 金	みかん			みかん			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。日にちは違いますが、給食ではさつまいもと枝豆の入ったご飯を炊きます。
	じゅうさんやごはん	こめ・さつまいも		えだまめ	しお			
	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・こんにゃく・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・ねぎ・ごぼう	しょうゆ・しお・みりん			
10 月	ひとくちゼリー	さとう		アセロラ			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。
	ごはん	こめ						
	さばぶんかぼし		さば					
	こんさいのにもの	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			
11 火	りんご			りんご			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のが難しい料理です。
	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしゅんにゅう					
	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・もし・えのきだけ・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			
12 水	おさつチップ	さつまいも・あぶら			しお		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。
	なめし	こめ		ひろしまな・きような				
	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・だいいず	もやし・たけのこ・しいたけ・にんにく・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				
13 木	オレンジ			オレンジ			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。
	ごはん	こめ						
	さけのみそマヨやき	マヨネーズ	さけ		みそ			
	にくじやが	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			
14 金	バナナ			バナナ			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。
	やきのり		のり					
	たかなチャーハン	こめ・あぶら	とりにく・だいいず	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			
	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			
17 月	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		597kcal 30.2g 20.1g 2.2g	具たくさん汁は、いろいろな野菜と豆腐、油揚げをたっぷりと入れた味噌汁です。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。
	かき			かき				
	ごはん	こめ						
	そぼろどん(にくそぼろ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいいず	グリンピース・しょうが	しょうゆ			
	そぼろどん(いりたまご)	あぶら	たまご					
	ししゃもやき		ししゃも					
	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・はくさい・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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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)			
18 火	コッペパン	こむぎこ・さとう	だっしゅんにゅう				652kcal 28.7g 25.9g 2.8g	ポークピ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。大豆の甘みが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			
	ポークピーンズ	じゃがいも・さとう・あぶら	ぶたにく・ベーコン・だいす	にんじん・ビーマントマト・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。
	ヤンニヨムチキン	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	にんにく・じゅんじん・すへようゆ・トマトケチャップ			
	きゃべつときわかめのちゅうあえ	あぶら・ごま・さとう	わかめ	きやべつ・もやし・にんにく・こまつな・にんじん	しょうゆ・とうばんじやん			
	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	こんにゃく・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・とうばんじやん・みりん			
	ツナそぼろ	さとう・ごま	ツナ・だいす	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」を作ります。ご飯の上にゆで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	こんにゃく・さといも	とりにく・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・たんこん・しめじ・ねぎ・にんじん・こまつな	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・ぎゅうにゅう・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・カレーコ・チャツネ			
	プ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・プロッコリー・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	だっしゅんにゅう				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・こまつな	みりん・しょうゆ・しお			
	かきあげ	あぶら・さつまいも・こめこ・だいす		たまねぎ・とうもろこし・にんじん・こまつな・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ースのサラダ菜は千葉市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					
	サラダなど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・サラダなど・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〉

キチンチキンごぼう

○材料(2人分)

A	ごぼう	50g	しょうゆ	11g
	鶏モモ肉	60g	B 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。

