１１月　よていこんだてひょう

令和8年　　牛乳は毎日一本つきます。（おもに体をつくるもとになる食品）　　千葉市立稲毛第二小学校

日付		こんだてめい	おもな材料名 おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	おもな調味料	エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g	献立メモ
2	月	ごはん	こめ				611 22.6 18.2 1.8	私たちが住んでいる身近な地域で生産されたものを、その地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消のよさは、新鮮でおいしく、安心して食べられることです。11月は、旬を迎える千葉県産や千葉市産の食べ物がたくさん出回るので給食でもたくさん取り入れます。
		ちゅうかうまに	ごまあぶら　さとう でんぷん	ぶたにく　なまあげ うずらのたまご なるとまき	キャベツ　にんじん　たまねぎ もやし　チンゲンサイ きくらげ	オイスターソース しょうゆ　中華だし 塩　こしょう		
		じゃがいもとごぼうのチリソース	じゃがいも　あぶら でんぷん　さとう ごまあぶら		ごぼう	ケチャップ　しょうゆ 豆板醤		
		りんご			りんご			
		千葉県産やきのり			のり			
4	水	ごはん	こめ				616 26.6 23.2 2.4	日本の海でとれるさばは、秋から冬にかけて旬を迎え、脂がのっておいしくなります。さばには、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたりするＤＨＡやＥＰＡが多く含まれます。
		さばのあまからあげ	さとう　でんぷん あぶら	さば		みりん　しょうゆ		
		きのこじる	さといも	とうふ あぶらあげ	えのきたけ　なめこ　まいたけ だいこん　にんじん　ねぎ	だし　しょうゆ　塩		
		しおこんぶあえ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ　こまつな　にんじん	塩		
5	木	テーブルロール	パン				646 26.8 21.6 2.2	千葉県は日本の酪農発祥の地です。生乳の生産量は全国第6位。大消費地の東京や神奈川に近いため、新鮮な牛乳をいち早く届けられるという利点があります。牛乳は成長期に欠かせない栄養素カルシウムやたんぱく質を豊富に含むので、給食では料理にも使います。
		あんかけやきそば						
		┌あんかけ	ごまあぶら　さとう でんぷん	ぶたにく　あさり なるとまき	キャベツ　にんじん　たまねぎ たけのこ　こまつな　しいたけ	ちゅうかだし しょうゆ　塩		
		└ちゅうかめん	ちゅうかめん					
		まめかりんとう	アーモンド　ごま さつまいも　さとう あぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう かたくちいわし だいず				
6	金	ごはん	こめ				657 26.5 21.7 1.9	11月８日は「いい歯の日」です。よくかむことは、歯並びがよくなり、むし歯予防に効果があります。しかし、現代の食事は、昔の食事に比べてやわらかいものが多く、かむ回数が少なくなっているそうです。かむことを意識して食事をしましょう。
		ししゃものてんぷら	こむぎこ　あぶら	ししゃも				
		にくどうふ	あぶら　さとう こんにゃく	ぶたにく　とうふ	だいこん　にんじん　たまねぎ ねぎ	和風だし　しょうゆ みりん　唐辛子		
		もやしとわかめのごまドレッシングあえ	さとう　ごま ごまあぶら	わかめ	もやし　にんじん　キャベツ	しょうゆ		
		りんご			りんご			
9	月	のりごはん	こめ　むぎ	のり		しょうゆ	608 25.8 19.6 2.5	千葉県産ののりは、木更津市や富津市が主な産地です。11月から４月にかけて収穫でき、やわらかく、風味がよいのが特徴です。のりはカルシウムや鉄などのミネラルが豊富です。大人気ののりごはんで味わいます。
		こまつなととりにくのくろずいため	さとう　あぶら ごまあぶら	とりにく	こまつな　にんじん　ピーマン もやし　ねぎ　しめじ			
		キャベツのごまとんじる	じゃがいも ごま　あぶら	ぶたにく あぶらあげ	キャベツ　にんじん　ねぎ えのきたけ	だし　みそ		
		バナナ			バナナ			
10	火	テーブルロール	パン				642 24.7 24.8 2.3	ごぼうは、秋から冬にかけて収穫されます。土の中にまっすぐに、１メートル以上も伸びるので、折れたり傷がついたりしないように収穫するのは大変な作業です。便秘を予防しおなかの調子をよくする食物せんいが豊富です。
		ポークビーンズ	じゃがいも　あぶら いんげんまめ ひよこまめ　さとう	ぶたにく　だいず なまクリーム	たまねぎ　にんじん　トマト グリンピース	ケチャップ　ソース コンソメ		
		カリカリごぼうのドレッシングあえ	あぶら　さとう ごま		ごぼう　にんじん　キャベツ きゅうり　とうもろこし たまねぎ	酢　しょうゆ　塩 辛子		
		パイナップル			パイナップル			
11	水	ごはん	こめ				591 28.6 16.0 2.0	11月11日は、「鮭の日」です。鮭は秋から冬にかけて、北海道を中心にたくさん獲れます。鮭の身には、体をつくるもとになるたんぱく質が、また、皮にはビタミンB2が豊富です。皮もおいしくいただきましょう。
		さけのマヨネーズやき	マヨネーズ　パンこ	さけ	パセリ	塩		
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも　さとう でんぷん　あぶら こんにゃく	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しいたけ グリンピース	和風だし　しょうゆ みりん		
		きくらげあえ	さとう　ごま ごまあぶら		きくらげ　キャベツ　にんじん こまつな　もやし	和風だし　しょうゆ		
12	木	セルフドッグ					629 25.9 20.6 2.3	さつまいもは９月から11月に収穫の時期を迎えます。千葉県のさつまいも栽培の歴史は、江戸時代、食料不足を救うために青木昆陽が幕張で栽培に成功したのが始まりです。幕張にはその功績をたたえた神社があります。
		┌コッペパン	パン					
		└カレーミート	あぶら　でんぷん	ぶたにく　だいず	セロリ　たまねぎ　にんじん ピーマン	ソース　ケチャップ カレー粉　塩		
		ブロッコリーとキャベツのクリームに	こむぎこ　マーガリン あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	ブロッコリー　キャベツ たまねぎ　にんじん とうもろこし　しめじ	塩　胡椒　コンソメ		
		あべかわいも	さつまいも　さとう	きなこ				
13	金	*〈千葉市産のこまつなを味わうこんだて〉*					645 24.6 18.2 2.5	こまつなは、冬が旬の野菜で、寒い時期に霜にあたるたびに葉は厚みを増し、アクが抜けて甘みも増しておいしくなります。千葉市では、主に緑区高田町で生産されています。カロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富です。
		ごはん	こめ					
		ししゃものフリッター	こめこ　でんぷん あぶら　さとう	ししゃも		ケチャップ　ソース ベーキングパウダー		
		わかめスープ	トック　あぶら	わかめ　とりにく	にんじん　たまねぎ　もやし とうもろこし　しめじ	チキンブイヨン 中華だし　塩　胡椒 しょうゆ		
		こまつなのチャプチェ	はるさめ　さとう ごまあぶら	ぶたにく	こまつな　にんじん　たまねぎ しいたけ	しょうゆ　豆板醤		

日付		こんだてめい	おもな材料名 おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	おもな調味料	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	献立メモ
16	月	さといもごはん	こめ　さといも あぶら　さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん　ごぼう　しいたけ えだまめ	和風だし　しょうゆ 塩	637 27.6 30.9 2.5	里芋は、秋から冬にかけて収穫されます。里芋のヌルヌルは、便秘予防や老化防止、胃腸を丈夫にするなど、体によい働きがたくさんあります。旬の里芋を炊き込みごはんで味わいます。
		さんまのスパイスあげ	こむぎこ　でんぷん あぶら	さんま		カレー粉　塩　胡椒 チリパウダー		
		なまあげのみそしる		なまあげ	キャベツ　だいこん　にんじん こまつな　ねぎ	だし　みそ		
		バナナ			バナナ			
17	火	こくとうパン	パン				658 25.5 24.4 2.8	秋はきのこがおいしい季節です。しめじ、しいたけ、マッシュルームをたっぷり使ったグラタンを味わいます。きのこの仲間はビタミンDが豊富で、カルシウムと一緒に骨を丈夫にする働きがあります。
		きのこのグラタン	こむぎこ　マーガリン マカロニ　パンこ バター	ぎゅうにゅう チーズ	しめじ　マッシュルーム しいたけ　たまねぎ	塩　胡椒		
		はるさめとにくだんごのスープ	はるさめ　あぶら	ぶたにく	にんじん　キャベツ　こまつな ねぎ	チキンブイヨン 中華だし　塩　胡椒 しょうゆ		
		ミニももゼリー	ゼリー					
18	水	*〈千葉市産のキャベツを味わうこんだて〉*					596 25.8 15.2 2.1	夏に種をまいて秋から冬に収穫する「冬キャベツ」は、ずっしりと重く、葉がしっかり巻かれているのが特徴です。千葉市では、主に花見川区武石町、長作町、天戸町、畑町で栽培されています。
		ごはん	こめ					
		マーボーどうふ	さとう　でんぷん ごまあぶら	とうふ　ぶたにく	たけのこ　にんじん　ねぎ しいたけ　グリンピース	しょうゆ　みそ 中華だし　豆板醤		
		キャベツのスタミナナムル	さとう　ごま ごまあぶら		キャベツ　こまつな　にんじん だいずもやし	しょうゆ　中華だし		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
19	木	セルフドッグ					657 31.4 21.4 2.6	りんごは世界中で親しまれている果物です。日本では青森県や長野県、山形県など寒い地域で生産がさかんです。りんごには、おなかの調子をととのえる食物せんいや余分な塩分を排泄するカリウムが豊富です。皮は果肉よりも栄養が豊富です。
		┌コッペパン	パン					
		│しろみざかなのフライ	こむぎこ　パンこ あぶら	メルルーサ		ソース　胡椒		
		└ゆでキャベツ			キャベツ　にんじん	塩		
		まめまめブラウンシチュー	じゃがいも　こむぎこ いんげんまめ ひよこまめ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　しめじ さやいんげん	チキンブイヨン デミグラスソース ケチャップ		
		りんご			りんご			
20	金	ごはん	こめ				615 29.0 21.8 2.3	千葉市産のにんじんの旬は2回あり、5月から6月は花見川区の武石町、幕張町、長作町で、11月から3月には若葉区や緑区で収穫されます。にんじんをたっぷり使ったドライカレーを味わいましょう。
		にんじんドライカレー	あぶら　さとう	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　ピーマン	コンソメ　ソース カレー粉　塩		
		あさりとたまごのスープ	ごまあぶら	たまご　あさり ベーコン	キャベツ　にんじん　たまねぎ こまつな	ガラスープ　しょうゆ 塩　胡椒		
		いりこだいず	でんぷん　あぶら	だいず かたくちいわし		塩　胡椒		
24	火	ごはん	こめ				667 25.7 26.7 2.4	11月24日は「和食の日」です。和食はごはんと汁物、おかずがそろった昔から日本で食べられている食事の形です。ユネスコの無形文化遺産（世界遺産）に登録され、世界中で注目されている食文化です。これからも大切にしたいものです。
		さばのねぎみそやき	さとう　ごまあぶら	さば	ねぎ	みそ　みりん　酒		
		いももちじる	じゃがいも こむぎこ	とりにく	だいこん　にんじん　こまつな ねぎ　しめじ	だし　しょうゆ　塩		
		ブロッコリーとキャベツのごまあえ	ごま　さとう あぶら		ブロッコリー　キャベツ にんじん　とうもろこし	しょうゆ　酢		
25	水	はちみつパン	パン				650 28.0 21.5 2.2	ポトフにはかぶを丸ごと使います。千葉県のかぶの生産量は全国の30％を占め、全国第1位です。ビタミンCやカリウムを多く含み、根だけでなく、葉にも栄養がたっぷりです。
		チキンごぼう	でんぷん　あぶら さとう	とりにく	ごぼう	しょうゆ　みりん		
		ポトフ	じゃがいも いんげんまめ	ぶたにく ウインナー	かぶ　セロリ　にんじん たまねぎ　キャベツ	チキンブイヨン　塩 コンソメ　しょうゆ		
		バナナ			バナナ			
26	木	*〈千産千消こんだて〉*					619 25.3 18.3 2.3	千葉県や千葉市でとれた食べ物をたくさん取り入れました。地産地消には、地域が活気のある元気な町になるというよさもあります。千葉県では「千産千消」と書くこともあります。千葉県は温暖な気候と、豊かな大地に恵まれているため、海や山で多くの食べ物が生産されています。日頃の食事にたくさん取り入れたいですね。
		ごはん	こめ					
		いわしのあまからあげ	こむぎこ　でんぷん あぶら　さとう　ごま	いわし		しょうゆ　酒　みりん		
		さつまいものみそしる	さつまいも こんにゃく	とりにく　とうふ	だいこん　にんじん　ごぼう ねぎ	だし　みそ		
		いそかあえ		のり	キャベツ　こまつな　にんじん しめじ	和風だし　しょうゆ みりん		
		はなみかん			みかん			
27	金	ごはん	こめ				641 21.6 19.6 1.7	れんこんは、秋から冬にかけて収穫されます。池などできれいな花を咲かせる「はす」の地下、泥の中にできます。歯ごたえがよく、ビタミンCがたっぷりです。天ぷらでおいしく味わいましょう。
		れんこんのてんぷら	こむぎこ　あぶら		れんこん	塩		
		なまあげのカレーに	じゃがいも　さとう でんぷん　あぶら	ぶたにく　なまあげ	にんじん　たまねぎ さやいんげん	カレー粉　しょうゆ		
		ごぼうあえ	ごま　さとう あぶら	ひじき	ごぼう　にんじん　もやし キャベツ	しょうゆ		
30	月	あおなごはん	こめ　むぎ　ごま		あおな		637 24.1 20.6 2.7	わかめや昆布などの海藻は、海で育ちます。日本は海に囲まれた国なので、大昔から食べられてきました。縄文時代の遺跡からも発見されています。カルシウムやマグネシウムなどのミネラルや食物せんいが豊富です。
		ししゃものごまフライ	こむぎこ　パンこ ごま　あぶら	ししゃも				
		にくじゃが	じゃがいも　さとう あぶら　こんにゃく	ぶたにく	にんじん　たまねぎ さやいんげん	しょうゆ　みりん　酒		
		かいそうのあえもの	さとう　ごまあぶら こんにゃく	わかめ　こんぶ	キャベツ　えのきたけ　えだまめ とうもろこし	酢　しょうゆ		

☆物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。