

11月 よていこんだてひょう

令和7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			おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		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			
4 火	ごはん	こめ				602 23.6 18.6 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ります。
	ちゅうかうまに	あぶら でんぶん さとう こまあぶら	ぶたにく なまあげ うすらのたまご なるとまき	にんじん キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	オイスターソース 中華だし しょうゆ 酒 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 さとう でんぶん こまあぶら		ごぼう	ケチャップ 豆板醤 しょうゆ 酒		
	千葉県産やきのり		のり				
5 水	さといもごはん	こめ さといも あぶら さとう	とりにく	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	和風だし しょうゆ 塩 酒	623 25.8 28.0 2.5	千葉県産の里芋を炊き込みごはんで味わいます。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。
	さんまのスパイスあげ	でんぶん こむぎこ あぶら	さんま		カレー粉 こしょう チリパウダー		
	だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな ねぎ えのきだけ	だし みそ		
	バナナ			バナナ			
6 木	コッペパン	パン				627 27.3 19.8 2.4	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専断で栽培に成功したのが始まりです。
	カレーミート	あぶら でんぶん	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん ビーマン セロリ	ケチャップ カレー粉 ソース ワイン		
	ブロッコリーとキャベツのクリームに	こむぎこ あぶら マーガリン	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 しめじ とうもろこし	コンソメ ワイン 塩 こしょう		
	あべかわいも	さつまいも さとう	きなこ				
7 金	ごはん	こめ				620 26.6 19.7 2.0	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。
	こあじのからあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	あじ		しょうゆ 酒 みりん		
	にくどうふ	あぶら さとう	ぶたにく とうふ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく	和風だし しょうゆ 酒 みりん 唐辛子		
	もやしとわかめのごまドレッシングあえ	ごま さとう ごまあぶら	わかめ	もやし キャベツ にんじん	しょうゆ		
10 月	ごはん	こめ				623 28.9 19.8 2.6	ヤンニョムとは、韓国料理に使われる合わせ調味料のことです。揚げた鶏肉に、ヤンニョムをからめた料理がヤンニョムチキンです。給食ではコチジャンなどで作る甘辛いたれをかけて、ごはんによく合う味付けにします。
	ヤンニョムチキン	でんぶん あぶら さとう ごま	とりにく		ケチャップ しょうゆ コチジャン みりん		
	わかめスープ	あぶら でんぶん	わかめ パーコン たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし しいたけ	中華だし しょうゆ 酒 塩		
	ナムル	ごま ごまあぶら		もやし にんじん こまつな	しょうゆ 塩 豆板醤		
11 火	〈千葉県産のごまつなをあじわうこんだて〉					658 26.7 23.5 2.0	ごまつなは、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。
	ごはん	こめ					
	ししゃものフリッター	こめこ でんぶん あぶら さとう	ししゃも		ケチャップ ソース		
	こまつなとなまあげのそぼろいため	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく だいす なまあげ	こまつな にんじん たけのこ もやし しいたけ	酒 しょうゆ みりん		
12 水	テーブルロール	パン				639 24.7 24.7 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。食物せんいがとても多く、便秘を予防しておなかの調子をよくしてくれます。
	ボークビーンズ	いんげんまめ ひよこめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく だいす なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	ワイン ソース 塩 こしょう ケチャップ 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	しょうゆ 酢		
	パイナップル			パイナップル			
13 木	はちみつパン	パン				622 29.4 19.2 2.0	ボトフには千葉県産のかぶを丸ごと使います。千葉県生産量は全国の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。
	ほきのビーンズフライ	こむぎこ パンこ あぶら	ほき だいす		ソース		
	ボトフ	じゃがいも あぶら いんげんまめ	ぶたにく	かぶ はくさい にんじん たまねぎ セロリ	チキンブイヨン コンソメ しょうゆ		
	りんご			りんご			
14 金	ごはん	こめ				629 24.9 18.5 2.4	れんごんは、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。
	れんごんのてんぷら	こむぎこ あぶら		れんごん	塩		
	とうふのちゅうかに	ごまあぶら でんぶん さとう	とうふ ぶたにく	はくさい たけのこ にんじん ねぎ しいたけ	みそ しょうゆ 豆板醤 中華だし		
	きつねあえ	さとう	あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん もやし	しょうゆ みりん		
15 土	カレーライス					607 21.5 14.5 2.1	ひじきは、海で育つ海そうのなかまで、千葉県海でもたくさん採れ、房総地方は産地として有名です。3月から5月頃に刈り取り、乾燥させて保存するので、1年中食べることができます。カルシウムや食物せんいが豊富です。
	「ごはん	こめ むぎ					
	「ボークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース りんご	カレールウ ソース チャツネ ワイン		
	ひじきのカラフルあえ	ごまあぶら さとう	ひじき	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢		
	バナナ			バナナ			

日付	こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー kcal たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		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			
18 火	〈千葉市産のキャベツをあじわうこんだて〉					654 26.3 26.6 2.4	夏に種をまいて秋から冬に収穫する「冬キャベツ」は、すつしりと重く、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、天戸町や畑町で栽培されています。
	ごはん	こめ					
	さばのかんろに	マーメイド さとう	さば	ねぎ しょうが	しょうゆ みそ みりん 酒		
	とうにゆうみそしる	じゃがいも	とうにゆう とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく	だし みそ		
	キャベツとくわかめのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう ごま	わかめ	キャベツ もやし こまつな にんじん	中華だし しょうゆ 豆板醤		
19 水	アーモンドトースト	パン マーガリン さとう アーモンド				641 28.2 26.6 2.9	野菜や海そう、豆類、ナッツ類など、歯ごたえのあるものをたくさん取り入れた、かみかみ献立です。よくかむことは、むし歯予防だけでなく、消化吸収、頭の働きにより効果があります。
	チリコンカン	じゃがいも いんげんまめ あぶら さとう	ぶたにく とり だいず	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	ケチャップ ワイン ソース コンソメ チリパウダー		
	かいそうのあえもの	ごまあぶら さとう	わかめ こんぶ	キャベツ とうもろこし えのきだけ こんにゃく えだまめ	しょうゆ 酢		
	チーズ		チーズ				
20 木	ごはん	こめ				634 28.6 22.8 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。
	にんじンドライカレー	あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ビーマン	カレー粉 ソース ワイン 塩		
	あさりとたまごのスープ	ごまあぶら	あさり ベーコン たまご	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	ガラスープ 塩 しょうゆ		
	いりこだいず	でんぶん あぶら	だいず かたくちいわし		塩 こしょう		
21 金	ごはん	こめ				613 28.8 18.1 2.1	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。
	さけのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ パンこ	さけ	パセリ	塩		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	だし みそ		
	ごぼうあえ	ごま さとう あぶら	ひじき	ごぼう にんじん キャベツ もやし	しょうゆ		
	みかん			みかん			
25 火	ごはん	こめ				594 22.9 16.3 1.8	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月にかけて収穫ができ、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。のりの風味がいっぱいの磯香あえなら苦手な野菜も食べられそうですね。
	ししゃものごまフライ	ごま パンこ こむぎこ あぶら	ししゃも				
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒		
	いそかあえ		のり	こまつな はくさい にんじん しめじ	しょうゆ みりん 和風だし		
	バナナ			バナナ			
26 水	〈千葉市産のサラダ菜をあじわうこんだて〉					625 27.9 14.8 2.2	千葉市緑区大高町の周辺では、サラダ菜の栽培が盛んで、市内の収穫量の98～99%を占めるほどです。ハウス栽培をしているので、一年中安定して収穫することができます。また、千葉県のサラダ菜の収穫量は、全国で第1位を誇ります。
	ごはん	こめ					
	マーボーどうふ	ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ	だけのこ にんじん しいたけ ねぎ グリンピース	みそ しょうゆ 豆板醤 中華だし		
	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	サラダな たまねぎ にんじん	オイスターソース しょうゆ こしょう		
27 木	ヨーグルト		ヨーグルト			623 27.0 22.8 2.4	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、食物せんいが豊富です。苦手な人は、おいしい季節にチャレンジしましょう。
	こくとうパン	パン					
	きのこのグラタン	マカロニ こむぎこ マーガリン パンこ	ぎゅうにゅう チーズ	しめじ しいたけ たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう		
	ミートボールスープ	あぶら	ぶたにく とり こんにゃく	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	ガラスープ 塩 しょうゆ 酒		
28 金	ミニぶどうゼリー	ゼリー				631 26.0 20.2 2.5	千葉県や千葉市でとれた食べ物をたくさん取り入れた「千産千消献立」です。千産千消には、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。
	〈千産千消こんだて〉						
	ごはん	こめ					
	いわしのあまからあげ	こむぎこ でんぶん あぶら ごま	いわし		しょうゆ 酒 みりん		
	さつまいもとこまつなのみそしる	さつまいも	とうふ	だいこん にんじん こまつな ねぎ こんにゃく	だし みそ		
	ひじきとれんこんのしゃきしゃきあえ	ごま さとう あぶら	ひじき	れんこん キャベツ にんじん とうもろこし	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。