



## 11月よていこんだてひょう



令和7年

千葉市立  
越智小学校

★牛乳（あかの食品）は毎日あります。栄養価は中学年を表示しています。

ひ	よう び	こんだてめい	おもなさいりょうめい				栄養価	ひとくち メモ ※給食の時間に放送で 読みます
			きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	調味料その他		
			主にからだの熱や力に なるもの	主にからだの血や肉や骨にな るもの	主にからだの腸子を 整えるもの	おもにおいしい味付けのため の食品		
4	火	キムチごはん	こめ あぶら さとう もちごめ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん えだまめ はくさい にんにく しょうが	しょうゆ 塩 中華だし 酒	620 33.9 21.1 2.6	11月6日は陸上大会で すね。給食室から「がん ばれ！」の気持ちを込め て、コーンフレークの衣 をまぶしたカツを作り ます。
		フレフレチキンかつ	あぶら こむぎこ コーンフレーク パンこ	とりにく		塩 こしょう 中濃ソース		
		たんたんごまスープ	あぶら ごま	とりにく だいす あぶらあげ	にんじん キャベツ こまつな えのきたけ もやし	豆板醤 酒 中華だし みそ しょうゆ		
		バナナ			バナナ			
5	水	なめし	こめ さとう		あおな	しお	618 31.8 20.0 2.5	りんごの季節がやって きました。この季節は昼 と夜の気温差が大きく、 りんごの濃厚(のうこ う)な甘みと風味が増し ておいしくなります。
		こまつなとなまあげの そぼろいため	ごま	なまあげ ぶたにく だいす	にんじん もやし こまつな にんにく	みそ しょうゆ さけ		
		とんじる	あぶら ジャがいも こんにゃく	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ごねぎ	みそ 和風だし みりん しょうゆ だしパック		
		りんご			りんご			
6	木	ごはん	こめ				642 26.8 22.1 2.6	“チャプチエ”とは、韓國 料理で、春雨と干切りに した野菜をいためた料 理のことです。にんにく と甘辛いたれの味付け で、ごはんによく合いま す。
		ししゃものはるまき	こむぎこ あぶら	ししゃも				
		ふんわりかきたまじる	かたくりこ	たまご とうふ	えのきたけ ほうれんそう ねぎ しめじ	和風だし 塩 しょうゆ だしパック		
		こまつなのチャプチエ	ごまあぶら ごま はるさめ さとう	ぶたにく	こまつな にんじん しょうが にんにく もやし	しょうゆ 中華だし こしょう オイスターソース		
		ひとくちぶどうゼリー	さとう		ぶどう			
7	金	こくとうパン	こむぎこ こめこ こくとう			イースト 塩	678 31.8 23.5 2.4	英語で豚肉のことを “ポーク”、豆のことを “ピーンズ”といいます。 バターで豚肉と野菜を 炒めることによって、風 味とコクがれます。
		ポークピーンズ	じゃがいも バター さとう	ぶたにく こなチーズ しろいんげんまめ	セロリー にんじん たまねぎ トマト こまつな	ケチャップ こしょう 塩 中濃ソース 洋風だし ワイン		
		ハムとコーンのオムレツ	あぶら	ハム たまご	とうもろこし えだまめ	塩 こしょう		
		バナナ			バナナ			
10	月	ごはん	こめ				678 27.4 22.7 2.2	トックとは、韓國風のも ちのことです。日本のも ちに比べてねばりが少 なくて、スープに入れて もとけにくいのが特徴 です。韓国ではお正月 やお祝いのときに食べ るそうです。
		しゅうまい	こむぎこ パンこ かたくりこ さとう	ぶたにく	たまねぎ しょうが	塩		
		トックいりわかめスープ	トック ごまあぶら	わかめ ぶたにく	ねぎ にんじん しめじ	しょうゆ 塩 酒 こしょう		
		こまつなとたまごの カレーそぼろ	あぶら さとう	ぶたにく だいす たまご	こまつな にんじん にんにく とうもろこし しょうが	しょうゆ みりん こしょう カレー粉		
		バナナ			バナナ			
11	火	アーモンドトースト	マーガリン さとう こむぎこ こめこ			イースト 塩	610 21.9 28.9 2.6	あさりには貧血を予防 する鉄分や、風邪予防 に効果的な亜鉛(あえ ん)が多く含まれていま す。あさりなどの貝類は うまみ成分が多いの で、スープをおいしくし てくれます。
		クラムチャウダー	こむぎこ バター	とりにく あさり	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	洋風だし 塩 こしょう しょうゆ		
		キャベツのスタミナマル	あぶら さとう ごま		キャベツ にんじん こまつな もやし	しょうゆ 中華だし		
		オレンジ	あぶら バター こめこ ジャがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく	塩 こしょう 洋風だし ワイン		
12	水	ごはん	こめ				612 30.0 22.3 2.0	「サバを読む」というこ とわざを知っています か?これは、昔の人がサ バが何匹とれたか数え るときにごまかして数 えていたことから生ま れたことわざです。
		さばのてりやき	さとう	さば		しょうゆ みりん 酒 マヨネーズ		
		ぐだくさんみそしる	あぶら こんにゃく	とりにく なまあげ	ごぼう にんじん だいこん キャベツ こまつな	みそ だしパック 酒 和風だし		
		にんじんのオイスターいため	あぶら ジャがいも ごま	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ビーマン きいろビーマン	みりん 酒 こしょう オイスターソース 塩		
		パインアップル			パインアップル			
13	木	ごはん	こめ				689 26.4 18.9 2.2	旬のさつまいもを、ゆで てつぶして、砂糖、バ ター、たまご、牛乳とま せてオーブンで焼きます 。さつまいもは千葉県 でも多く栽培されてい て、ベニアズマやベニ はるなどがあります。
		キムタクいため	あぶら ごま さとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん こまつな もやし はくさい	酒 つぼづけ しょうゆ 塩		
		みそワンタンスープ	あぶら ごまあぶら ワンタン	ぶたにく	にんじん にら キャベツ とうもろこし	酒 中華だし しょうゆ みそ		
		スイートポテト	さつまいも さとう バター ごま	たまご ぎゅうにゅう				
14	金	コーンピラフ	こめ もちごめ バター あぶら さとう	ワインナー	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 こしょう 洋風だし	686 34.3 26.2 2.6	給食に毎日出る牛乳に は、骨や歯を丈夫にし たり、心を落ち着かせる効 きのあるカルシウムが 含まれています。一気に 飲み干すよりも、口の中 で温めながらゆづり飲 むと、体に吸収されやす くなります。
		とりにくのこうみやき		とりにく	しょうが	みそ しょうゆ 酒 カレー粉 みりん		
		アルファベットスープ	マカロニ ジャがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ こまつな	しょうゆ 塩 ガラスープ		
		ヨーグルト		ヨーグルト				

17	月	クリーム スパゲッティ	スパゲッティ	スパゲッティ あぶら			686 26.3 26.9 2.0	むしパンは、給食室の大きな釜で蒸しています。今日はココアの生地にチョコチップをたっぷりのせて作ります。むしでは、ふんわりもっちりしていてとてもおいしいです。
		クリームソース	あぶら バター	とりにく ベーコン ごなチーズ さゆうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう エリンギ	塩 こしょう 洋風だし ベジマーレソース		
		プロッコリーのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう ごま		にんじん キャベツ もやし プロッコリー	しょうゆ みりん		
		ココアむしパン	さとう あぶら ごむぎこ	とうにゅう		ココアパウダー チョコチップ		

♪千葉市産こまつなをつかった献立♪								
18	火	ごはん	こめ				609 27.7 19.3 2.5	今日はみなさん人に人気の鶏てばのさっぱり煮です。釜でじっくり煮こまれた鶏肉は、ホロホロとやわらかく、味がよくしみています。中華和えのこまつなは、千葉市でどれたものを使っています。新米のおいしいごはんといつしょに、ぜひ食べてみてくださいね。
		とりてばのさっぱりに	さとう	とりにく	しょうが ねぎ	しょうゆ みりん		
		コロコロやさいのたまごスープ	あぶら じゃがいも パンこ	たまご とりにく ごなチーズ	にんじん たまねぎ パセリ	こしょう 洋風だし 塩 ワイン		
		キャベツとくきわかめのちゅうかあえ	ごまあぶら ごま		くきわかめ もやし にんじん ににく	豆板醤 しょうゆ 中華だし		
		パインアップル			パインアップル			

19	水	ごはん	こめ				638 25.1 23.8 2.6	今日は“和食(わしょく)”の献立です。和食とは、だしやみその味付けや、季節の食材を大切にした、米菴(ライス)のどれた食事のことです。和食は【世界ユネスコ無形文化遺産】に登録されています。
		さばのみそに	さとう	さば	ねぎ しょうが	みそ しょうゆ みりん 酒		
		こんさいのみそしる	あぶら じゃがいも	あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	みそ だしパック 和風だし		
		からしあえ	さとう		こまつな にんじん もやし	しょうゆ からし みりん		
		ひとくちりんごゼリー	さとう		りんご			

20	木	ハヤシ ライス	むぎごはん	こめ むぎ			645 22.6 20.4 2.5	ペペロンチーノは唐辛子とににくをオリーブオイルで炒めたイタリア料理です。キャベツの甘みとににくの香りを感じながら食べてみてくださいね。
		ハヤシルウ	あぶら じゃがいも	ぶたにく なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	こしょう 洋風だし 塩 ワイン ケチャップ ハヤシルウ		
		キャベツとベーコンのペペロンチーノ	オリーブオイル	ベーコン	にんにく キャベツ	塩 こしょう とうがらし		
		オレンジ			オレンジ			

☆★4年生リクエスト献立☆★								
21	金	わかめごはん	こめ	わかめ			641 25.5 23.6 2.9	4年生のリクエスト献立は、定番のわかめごはんと鶏のから揚げのりあります。デザートは冬においしいみかんです。この時期は“わせ(早生)みかん”といい、甘みと酸味のバランスが良いのが特長です。
		とりのからあげ	あぶら かたくりこ	とりにく	ににく しょうが	酒 しょうゆ 塩 こしょう		
		なめこじる		とうふ	なめこ だいこん ねぎ	みそ だしパック 和風だし		
		のりあえ		のり	こまつな はくさい キャベツ にんじん	しょうゆ 和風だし		
		はなみかん			みかん			

25	火	ごはん	こめ				601 32.4 16.4 2.4	“大豆のいそい”は、なんと7種類の具材が入っています。小さく切つてあるので、はしでつかむのは大変だと思いますが、はしを使う練習だと思って上手に食べてくださいね。
		さけのバターしょうゆやき	バター	さけ		みりん しょうゆ		
		わかめのみそしる	じゃがいも	わかめ とうふ あぶらあげ	えのきたけ たまねぎ	みそ 和風だし だしパック		
		だいすのいそに	あぶら さとう こんにゃく	とりにく さつまあげ だいす ひじき	ごぼう にんじん れんこん	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
		パインアップル			パインアップル			

26	水	ごはん	こめ				626 32.4 21.8 1.6	給食にたびたび登場する生揚げ。生揚げは豆腐を油で揚げたものですが、実は鉄分や食物繊維、たんぱく質、カルシウムなどが豆腐よりも多く、栄養の多い食べ物なんです！
		ちゅうかふうてりやきチキン	ごま ごまあぶら	とりにく	しょうが ににく たまねぎ	しょうゆ みりん		
		キャベツとなまあげのホイコーロー	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく なまあげ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ ににく しょうが	みそ 甜麺醤 しょうゆ 酒		
		りんご			りんご			
		ミルメークココア	さとう			ココアパウダー		

27	木	ごまあげパン	ごむぎこ さとう あぶら ごま			イースト 塩	628 23.1 26.0 2.5	今日はすりごまをつかった“ごまあげパン”です。ごまにはたんぱく質や鉄分などの栄養がたっぷり！ すりごまにすることで、栄養がからだに吸収されやすくなります。
		チリコンカン	あぶら じゃがいも	ぶたにく だいす ごなチーズ	ににく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし	塩 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン チリパウダー バリカパウダー こしょう		
		わかめともやしのドレッシングあえ	ごま ごまあぶら さとう	わかめ	きゅうり にんじん もやし しょうが	しょうゆ 酢		
		バナナ			バナナ			

28	金	ごはん	こめ				607 27.3 17.3 1.7	今日の肉じゃがはにんにくの入ったパッチのある味付けです。のりといつしょにごはんがすむ献立です。
		やきのり		のり				
		たらのうめマヨやき	ごま	たら	うめペースト	マヨネーズ みりん		
		スタミナにくじやが	あぶら さとう じゃがいも しらたき	ぶたにく なまあげ	たまねぎ ににく にんじん さやいんげん しょうが	だしパック しょうゆ 酒 みりん		
		バナナ			バナナ			

※物資の都合により献立内容が変更になることがあります。



平均栄養量	640 28.2 22.3 2.4
越智小学校基準値	663 21.5 14.7 1.8

