



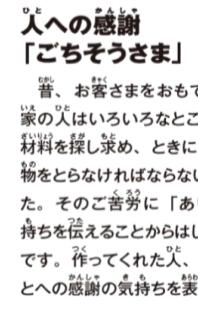
よていこんだてひょう



※栄養価は中学年量です。

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
4	火	くりのたきこみごはん	ごめ・もちごめ くり・さとう	さらだあぶら	とりにく・あぶらあげ		にんじん	ごぼう・えだまめ	11/2は「十三夜」で した。十三夜は別名 「栗名月」や「豆名 月」とも呼ばれ、栗や 豆の収穫を祝う行事で す。	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			600	
		かきたまじる	でんぶん		とりにく・とうふ・たまご		にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	27.9	
		ししゃものからあげ	でんぶん・こめこ	だいすあぶら		ししゃも			24.9	
		りんご						りんご	2.3	
5	水	むぎごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう			6年生陸上大会の応 援献立、勝つカレーで す。練習の成果を発揮 できるよう、応援して います！	
		ぎゅうにゅう							646	
		かれー	じゃがいも・こむぎ	さらだあぶら・あぶら	とりにく・れんずまめ		にんじん	ににく・しょうが せろり・たまねぎ	26.7	
		ちきんかつ	こむぎこ・ぱんこ	だいすあぶら	とりにく				15.5	
		わかめのさっぱりあえ				わかめ	にんじん	きゅうり・きやべつ とうもうこし・しょうが	2.0	
6	木	みかん						みかん		
		むぎごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう			さつまいもを色々な 料理で味わいます。今 日はさつまいものみそ 汁です。	
		ぎゅうにゅう							670	
		さばのびりからやき	さとう	しろごま	さば				24.6	
		さつまいものみそしる	さつまいも		あぶらあげ		にんにく		25.1	
		きんぴられんこん	こんにゃく・さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん	れんこん	2.1	
7	金	ぶちあせらぜりー	さとう					あせら		
		むぎごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう			千葉市でとれたこま つなを使って「こまつ など生揚げのそぼろ炒 め」を作ります。	
		ぎゅうにゅう							612	
		こまつなとなまあげのそぼろいため	でんぶん	さらだあぶら しろごま ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく・だいす		こまつな・にんじん	もやし・たけのこ しいたけ・ににく	25.8	
		だいこんのごましようゆあえ	さとう	しろごま・ごまあぶら			にんじん	だいこん・きゅうり	19.6	
10	月	ばなな						ばなな	1.2	
		むぎごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう			~おはなし給食~ 「ルルヒララのカップ ケーキ」 読書週間に合わせ て、物語に出てくる料 理をイメージした給食 を提供します。	
		ぎゅうにゅう							684	
		まーぼーどうふ	さとう・でんぶん	ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいす		にんじん・にら	ねぎ・たけのこ しいたけ・たまねぎ	29.2	
		はるさめのちゅうかあえ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん	とうもうこし・きゅうり・もやし	18.9	
11	火	かっぷけーき	さとう・こむぎこ	さらだあぶら	とうにゅう・たまご			ぱいんあっぷる	2.2	
		ばんずぱん	ばんずぱん			ぎゅうにゅう			七夕の短冊「こんな 給食あったらいいな ♪」の中から「ハン バーガー」を給食に取 り入れます。	
		ぎゅうにゅう							618	
		てりやきはんぱーぐ	さとう・でんぶん ぱんこ		ぶたにく・とりにく			たまねぎ	26.1	
		ゆできやべつ		しろごま			にんじん	きやべつ	22.2	
		こーんちゃうだー	じゃがいも・こめこ	さらだあぶら	とりにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ・しめじ・とうもうこし	2.6	
12	水	りんご						りんご		
		むぎごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう			白身魚は淡泊でいろ いろな料理に使われま す。今日は、味噌マヨ ネーズをのせて焼きま す。	
		ぎゅうにゅう							614	
		しろみざかなのみそまよやき		まよねーず・しろごま	めるるーさ		ぱせり	ねぎ	25.0	
		きくらげとたまごのおいすたーそーすいため		さらだあぶら・ごまあぶら	たまご		にんじん・こまつな	きくらげ・きやべつ	20.0	
		はくさいのなむる	さとう	しろごま・ごまあぶら			にんじん	はくさい・きゅうり・ににく	2.2	
13	木	ばなな						ばなな		
		こくとうぱん	こくとうぱん			ぎゅうにゅう			大学芋は、大学の前 で売られていたことか ら大学芋と呼ばれるよ うになりました。	
		ぎゅうにゅう							626	
		ごもくうどん	うどん		とりにく		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう はくさい・しいたけ ねぎ	22.5	
		えのきのりあえ	さとう	さらだあぶら		のり	こまつな	えのきたけ・もやし	16.9	
		だいがくいも	さつまいも・さとう・みずあめ	だいすあぶら・くろごま					2.0	

17	月	さつまいもぱん	さつまいもぱん						さつまいもパンは、千葉県産のさつまいもを小学生に食べてほしいと考えられたパンです。	608 23.0 20.1 2.0
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		しろいんげんまめのくりーむに	じゃがいも・こむぎこ	さらだあぶら・ばたー	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ		
		ひじきのからふるあえ	さとう	ごまあぶら		ひじき	こまつな・にんじん	とうもろこし・もやし		
18	火	らふらんす						らふらんす		
		むぎごはん	こめ・むぎ						千産千消とは、千葉でとれた食べ物を千葉で食べることです。今日の給食は千葉県産の食べ物をたくさん使っています。	638 27.5 20.5 2.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		いわしのかばあげ	でんぶん・こめこ・さとう	だいすあぶら・しろごま	いわし			しょうが		
		とんじる	じゃがいも こんにゃく さらだあぶら	ぶたにく・あぶらあげ			にんじん	ごぼう・ねぎ・だいこん		
19	水	ごまあえ		しろごま			ほうれんそう・にんじん	はくさい		
		みかん						みかん		
		むぎごはん	こめ・むぎ							
		ちばけんさんやきのり				のり				
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20	木	こうやどうふのたまごとじ	じゃがいも・さとう	さらだあぶら	とりにく・とうふ・たまご		にんじん・さやいんげん	しょうが・たまねぎ えのきだけ・ごぼう	千葉市でとれたキャベツを使って「きやべつと茎わかめの中華和え」を作ります。	625 24.6 18.5 1.7
		きゃべつとくきわかめのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら・しろごま		わかめ	こまつな・にんじん	きゃべつ・もやし・にんにく		
		ばなな						ばなな		
		つなとーすと	しょくぱん	まよねーず	つな		ぱせり			
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21	金	みねすとろーね	まかろに	おりーぶあぶら	べーこん・だいす		にんじん・とまと	たまねぎ・せろり きやべつ・にんにく	「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。柿は風邪の予防効果のあるビタミンCやカロテンを多く含んでいます。	646 26.3 20.0 2.1
		だぶるこふきいも	じゃがいも・さつまいも							
		りんご						りんご		
		むぎごはん	こめ・むぎ							
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25	火	かつおとじやがいものごまがらめ	でんぶん・こめこ・じゃがいも・さとう	だいすあぶら・しろごま	かつお			しょうが・にんにく	さつまいもをご飯と一緒に炊き上げます。ほくほくのさつまいもでご飯もほんのり甘くなります。	643 27.8 21.6 1.7
		ぐだくさんみそしる			あぶらあげ		にんじん・こまつな	だいこん・たまねぎ はくさい・ねぎ		
		ゆかりひじき	さとう	しろごま		ひじき				
		かき						かき		
		さつまいもごはん	こめ・もちごめ・さつまいも	くろごま		こんぶ				
26	水	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			給食の魚の煮つけは、大きな釜で、1時間以上かけて煮ます。甘辛いたれご飯がすみます。	600 25.7 14.8 2.3
		きびなごのからあげ	でんぶん	だいすあぶら	きびなご			しょうが		
		なまあげのそぼろに	さとう・でんぶん	さらだあぶら	とりにく・なまあげ うずらたまご		にんじん・こまつな	しょうが・たまねぎ はくさい・しいたけ		
		よーぐると	さとう			よーぐると				
		むぎごはん	こめ・むぎ							
27	木	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			～おはなし給食～ 「おばけのアッチスバゲッティがたべたいよう」	632 30.0 18.7 2.4
		あじのあまからに	さとう		あじ			ねぎ		
		すいとんみそしる	じゃがいも・すいとん		あぶらあげ		にんじん・こまつな	だいこん・ねぎ		
		もやしのごまざあえ	さとう	しろごま・ごまあぶら			にんじん	もやし・きゅうり とうもろこし		
		みかん						みかん		
28	金	てーぶるろーる	てーぶるろーる						千葉市でとれたサラダ菜を使って「サラダ菜と豚肉のビーフンソテー」を作ります。	645 27.6 19.1 1.6
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		すぱげっていみーとそーす	すぱげってい・さとう	さらだあぶら	ぶたにく・だいす		にんじん・とまと	たまねぎ・せろり えりんぎ・ぐりんぴーす にんにく		
		こーんとたまごのすーぷ	でんぶん		とりにく・たまご		にんじん・こまつな	たまねぎ・きやべつ・とうもろこし		
		りんご						りんご		



＜給食で使用した主な材料の産地＞

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉市	鶏肉	岩手県	ごぼう	青森県	じゃがいも	北海道
パン(小麦)	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	豚肉	青森県	れんこん	茨城県	さつまいも	茨城県
牛乳	千葉県	きやべつ	群馬県	里芋	千葉県	はくさい	長野県
いわし	千葉県	にんじん	北海道	こまつな	千葉市 千葉県 群馬県	りんご	青森県
さけ	北海道	たまねぎ	北海道	ねぎ	青森県 山形県	みかん	熊本県 和歌山県