

令和4年度

11月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「かんしゃしてたべよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・牛乳・がたにく・ほうれんそう・チンゲンサイ
にら・にんじん・キャベツ・きゅうり・もやし
こまつな・だいこん・ながねぎ・かぶ

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

日 よび	こんだてめい		おも からだ 主に体をつくる	おも からだ ちょうし 主に体の調子を	おも エネルギーの 主にエネルギーの	熱量	たんぱ く質	脂質	食塩 相当量
	牛乳	しゅく 主食・おかず・デザート	もとなる食品 (あか)	ととの 整えるもとなる食品 (みどり)	もとなる食品 (き)	kcal (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)
1 火	○	きなこあげパン トマトのABCスープ ジャーマンポテト いちごヨーグルト <small>おましたせました! みんなだいすき あげパンです!</small>	牛乳 きなこ ベーコン ウィンナー ヨーグルト	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも バター しろいんげんまめ	657 806	26.5 31.0	21.6 26.3	2.2 2.7
2 水	○	ごはん パイタンスープ やきぎょうざ とりにくとアーモンドのいたためもの	牛乳 がたにく なると とりにく	しいたけ にんじん はくさい にら たまねぎ しょうが キャベツ ながねぎ にんにく たけのこ ピーマン	こめ あぶら はるさめ こむぎこ アーモンド ごまあぶら でんぱん	594 744	24.7 29.4	19.1 21.7	2.0 2.5
4 金	○	しゅくパン じゃがいものポトフ クリスピーチキン ブロッコリーとベーコンのソテー たまごプリン	牛乳 がたにく とりにく ベーコン たまご	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー パセリ にんにく ブロッコリー しめじ まいたけ たけのこ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ でんぱん オリーブオイル さとう	609 769	29.4 36.3	22.4 27.3	2.7 3.6
7 月	○	ごはん のっぺいじる おやこやき かぼちゃのそぼろに <small>ごはんにのせてたべても おいしいよ!</small>	牛乳 とりにく たまご がたにく	にんじん こんにゃく ながねぎ こまつな みつば かぼちゃ たまねぎ しょうが	こめ さとも でんぱん あぶら さとう	588 738	25.1 29.9	15.7 17.6	1.8 2.1
8 火	○	◆かみかみこんだて◆ むぎごはん とんじる あじのなんばんだれ かみかみかいそうサラダ <small>11/8は「いい歯の日」</small>	牛乳 がたにく とうふ みそ あじ かいそう ちりめん	にんじん こんにゃく ごぼう こまつな ながねぎ キャベツ きりぼしだいこん えだまめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぱん ドレッシング	626 784	31.0 37.2	14.9 16.6	2.2 2.6
9 水	○	わふうきのコスパゲッティ ピザはるまき コーンサラダ むしケーキ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ がたにく たまご	たまねぎ まいたけ エリンギ こまつな ピーマン キャベツ ブロッコリー コーン にんじん	スパゲッティ あぶら バター オリーブオイル でんぱん こむぎこ こめこ ドレッシング さとう	664 820	25.4 29.7	29.0 35.9	2.3 2.8
10 木	○	ごはん いもだんごじる つくねやき きんぴらごぼう	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ	しいたけ だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	こめ じゃがいも でんぱん パンこ ごま あぶら さとう	597 746	25.5 30.2	13.7 15.0	2.0 2.3
☆ 給食費(11月分)の引き落とし日は11月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆									
11 金	○	むぎごはん ほうれんそうチキンカレー(サグチキンカレー) だいこんとかいそうのわふうサラダ <small>はやりのカレーを給食風にアレンジしました!</small>	牛乳 とりにく かいそう かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめこ さとう ルウ	632 787	21.4 25.3	15.6 17.3	2.0 2.4
14 月	○	ごはん さわにわん さばのおろしだれかけ すきやきふうに	牛乳 とりにく さば がたにく とうふ	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ だいこん しょうが しらたき はくさい ながねぎ	こめ さとう ふ あぶら	568 714	31.0 37.2	13.8 15.2	2.2 2.6
15 火	○	ごはん トマトとたまごのちゅうかスープ とりのあまぎソースがけ もずくのチャプチェふう(中)チーズ	牛乳 ベーコン たまご とりにく もずく がたにく(中)チーズ	たまねぎ トマト はくさい にんじん しいたけ にんにく	こめ でんぱん ごまあぶら さとう あぶら ごま	586 768	29.5 37.2	16.4 21.0	2.7 3.4
16 水	○	ごはん さともときりぼしだいこんのみそじる ごもくたまごやき こまつなのいそかあえ こんぶとまっちゃんふりかけ グレープゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ たまご のり	きりぼしだいこん ながねぎ ほうれんそう しいたけ たけのこ こまつな もやし にんじん	こめ さとも さとう ゼリー	610 750	24.6 29.0	14.3 15.7	2.3 2.6
17 木	○	ごはん わかめスープ がたにくのキムチいため はるさめサラダ <small>ごはんにのせてたべてもおいしいよ!</small>	牛乳 とりにく とうふ わかめ がたにく ハム	たまねぎ にんじん もやし キムチ なら しょうが きゅうり	こめ ごま ごまあぶら あぶら はるさめ さとう	620 774	26.4 31.4	21.1 23.9	2.7 3.2
18 金	○	◆千産千消(ちさんちしょう)こんだて◆ ごはん かぶいりけんちんじる いわしハンバーグフライ だいこんといかのにも おこめのムース <small>今日は白井市産、 千葉県産の食材 をたくさん使っ ています!</small>	牛乳 とりにく とうふ いわし みそ がたにく いか とうにゅう だいず	にんじん かぶ ごぼう こまつな たまねぎ だいこん こんにゃく みかん	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとも さとう こめこ	698 860	26.5 31.5	24.1 27.2	1.8 2.2
21 月	○	ごはん こうやどうふとなめこのすましじる さばのとさに なすとがたにくのみそいため	牛乳 とりにく こうやどうふ さば がたにく みそ	なめこ にんじん だいこん ながねぎ なす ピーマン	こめ さとう あぶら ごまあぶら	736 913	30.6 36.4	30.9 35.7	1.9 2.2
22 火	○	しゅくパン ミネストローネ マカロニグラタン あおなとツナのソテー チーズデザート	牛乳 ベーコン チーズ まぐろ ヨーグルト	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ にんにく トマト パセリ こまつな エリンギ もやし	パン じゃがいも しろいんげんまめ あぶら さとう マカロニ バター パンこ こむぎこ	586 721	24.6 29.6	23.0 26.4	2.5 3.1
24 木	○	◆和食の日◆ ごはん あぶらあげとじゃがいものみそじる とうふハンバーグ いんげんとひきにくのいために <small>11/24は「いいにほんしゅく」の日</small>	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ とりにく とうふ がたにく	たまねぎ えのき さやいんげん にんじん しょうが	こめ じゃがいも さとう でんぱん はるさめ あぶら	610 762	24.9 29.5	16.0 17.8	2.4 2.5
25 金	○	ごはん ワナンスープ にくだんごのあまぎに パンパンジーサラダ オレンジ	牛乳 がたにく とりにく	にんじん こまつな はくさい きくらげ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり きりぼしだいこん オレンジ	こめ ワンタン ごまあぶら あぶら さとう でんぱん ごま	643 799	25.8 30.6	16.5 18.4	2.9 3.4
28 月	○	コッパパン ミルクスープ カレークノードル はなやさいサラダ	牛乳 とりにく ベーコン がたにく かにかま	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー ロマネスコ コーン	パン じゃがいも こめこ バター マーガリン こむぎこ パンこ でんぱん さとう あぶら	631 785	25.3 30.6	24.6 28.9	2.6 3.2
29 火	○	◆いい肉の日◆ ごはん かきたまじる とりにくのしょうがやき ひじきのあえもの (中)ミルクプリン	牛乳 たまご がたにく とうふ とりにく ひじき ハム	にんじん えのき しいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ でんぱん あぶら さとう (中)プリン	589 770	33.0 40.0	16.4 19.0	2.2 2.7
30 水	○	ごはん チンゲンサイとベーコンのちゅうかスープ しゅうまい ホイコーロー	牛乳 ベーコン がたにく	にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ きくらげ たまねぎ キャベツ ながねぎ ピーマン にんにく	こめ ごまあぶら パンこ でんぱん こむぎこ さとう あぶら	611 740	27.1 31.0	17.3 18.4	2.5 2.8

小学校平均値	593	25.6	18.4	2.2
小学校基準値	650	21.1~ 32.5	21.7~ 14.4	2.0 未満
中学校平均値	740	30.6	21.2	2.6
中学校基準値	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5 未満

◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。
◎都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

＜保護者の方へ＞
・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
「写真で見える給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。

