令和8年度

# 11月　よていこんだてひょう（小学校）

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・ぎゅうにゅう・ぶたにく**
**さつまいも・にんじん・だいこん**
**ほうれんそう・こまつな・にら**

白井市学校給食センター　TEL 047-492-1081

| 実施日 日 | 曜 | 牛乳 | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき 主に体をつくるもとになる食品（あか） | 主に体の調子を整えるもとになる食品（みどり） | 主にエネルギーのもとになる食品（き） | 栄養量 エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 📖お話給食📖【ぎょうざがいなくなりさがしています】「ぎょうざがいなくなった」という謎の町内放送を聞いた男の子は大パニック！「どうしていなくなったんだろう」と消えたぎょうざのことをあれこれ想像するお話です。 | | | | | | | | | | |
| 2 | 月 | ○ | むぎごはん あつあげのちゅうかに<br>ぎょうざ(2こ) チョレギサラダ | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>きぬあげ のり | しょうが ながねぎ にんじん にら<br>こんにゃく しいたけ はくさい たまねぎ<br>キャベツ きゅうり にんにく | こめ おおむぎ あぶら<br>さとう でんぷん ごま<br>ごまあぶら ぎょうざのかわ | 633 | 21.1 | 21.3 | 1.7 |
| 📖お話給食📖【はなちゃんのみそ汁】「食べることは生きること。一人でも生きられる力を身につけて。」余命短い母が幼い娘に託したのは毎朝みそ汁を作ることでした。 | | | | | | | | | | |
| 4 | 水 | ○ | ごはん とうふとわかめのみそしる<br>ささみのねぎソースがけ ちくぜんに | 牛乳 とうふ わかめ<br>みそ とりにく | たまねぎ えのき ながねぎ<br>にんにく しょうが さやいんげん<br>だいこん たけのこ れんこん ごぼう<br>こんにゃく しいたけ にんじん | こめ じゃがいも<br>でんぷん あぶら<br>ごまあぶら さとう | 628 | 30.7 | 18.2 | 2.3 |
| 📖お話給食📖【給食アンサンブル】学校に行きたくない弟は、給食の人気メニューのシチューをなぜか残します。姉が見つけた弟のヒミツとは？心がじんわりとあたたまるお話です。 | | | | | | | | | | |
| 5 | 木 | ○ | コッペパン<br>シチュー ほうれんそうオムレツ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ | 牛乳 とりにく たまご<br>スキムミルク なまクリーム<br>とうにゅう チーズ | にんにく　たまねぎ にんじん<br>パセリ　ブロッコリー コーン<br>ほうれんそう | パン あぶら じゃがいも<br>こめこ さとう<br>しろいんげんまめ ごま | 599 | 26.9 | 23.9 | 2.3 |
| 📖お話給食📖【いわしくん】海で泳いでいたいわしくんは、人につかまり、夕食のおかずになります。男の子に食べられた後いわしくんはどうなるの？いわしくんのその後がわかる驚きの絵本です。 | | | | | | | | | | |
| 6 | 金 | ○ | ごはん とりごぼうじる<br>いわしのしょうがに ちぐさあえ<br>りんごゼリー | 牛乳 とりにく とうふ<br>いわし<br>あぶらあげ | ごぼう にんじん だいこん しょうが<br>こんにゃく しいたけ ながねぎ<br>キャベツ ほうれんそう もやし | こめ あぶら でんぷん<br>さとう ごまあぶら ごま<br>ゼリー | 585 | 25.9 | 16.2 | 1.8 |
| 9 | 月 | ○ | ★いいはのひ・かみかみこんだて★<br>むぎごはん いもだんごじる<br>いかのてんぷら<br>こんさいごまマヨサラダ | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ いか<br>ベーコン | しいたけ にんじん だいこん<br>こまつな ながねぎ きゅうり ごぼう<br>えだまめ | こめ おおむぎ あぶら<br>いももち こむぎこ<br>マヨネーズ　さとう<br>ごま ごまあぶら | 674 | 25.8 | 21.4 | 1.6 |
| 10 | 火 | ○ | ペンネミートソース<br>ハニーマスタードチキン<br>キャベツサラダ チーズドック | ぶたにく だいず 牛乳<br>とりにく | にんにく　しょうが たまねぎ<br>にんじん トマト パセリ　キャベツ<br>コーン きゅうり | ペンネ あぶら<br>はちみつ ドレッシング<br>チーズドック | 618 | 29.2 | 27.5 | 2.7 |
| 11 | 水 | ○ | むぎごはん けんちんじる<br>とりそぼろどんのぐ<br>だいずのしゃりしゃりあげ 新メニュー♪ | 牛乳 とりにく とうふ<br>だいず のり | にんじん だいこん ごぼう ながねぎ<br>こまつな しょうが えだまめ | こめ おおむぎ あぶら<br>さとう でんぷん | 616 | 32.1 | 18.7 | 1.8 |
| 12 | 木 | ○ | コッペパン じゃがいものポトフ<br>ポークチャップ コールスローサラダ<br>アセロラゼリー | 牛乳 とりにく ぶたにく | にんじん はくさい たまねぎ コーン<br>セロリー パセリ しめじ ピーマン<br>にんにく トマト キャベツ きゅうり | パン じゃがいも あぶら<br>さとう でんぷん ゼリー<br>オリーブオイル マヨネーズ | 621 | 25.8 | 26.8 | 2.0 |
| 13 | 金 | ○ | ごはん あすかじる 新メニュー♪<br>いろどりやさいのたまごやき<br>のりカツオなっとうあえ | 牛乳 とりにく ぶたにく<br>あぶらあげ みそ たまご<br>なっとう のり かつおぶし | にんじん たまねぎ だいこん<br>ほうれんそう もやし キャベツ<br>ながねぎ | こめ じゃがいも さとう<br>でんぷん あぶら | 606 | 23.7 | 23.2 | 1.8 |
| 16 | 月 | ○ | ごはん にくじゃが さばのみそに<br>えだまめとれんこんのごまあえ | 牛乳 ぶたにく<br>さば みそ ツナ | たまねぎ こんにゃく にんじん<br>さやいんげん えだまめ コーン<br>きゅうり れんこん | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう ドレッシング ごま | 631 | 27.4 | 20.0 | 2.4 |
| 17 | 火 | ○ | バンズパン ABCマカロニスープ<br>ハンバーグデミソース<br>にんじんのマリネ | 牛乳 ウインナー とりにく<br>ぶたにく ツナ | にんじん たまねぎ キャベツ<br>セロリー パセリ　きゅうり | パン マカロニ　さとう<br>じゃがいも あぶら ルウ | 590 | 25.6 | 23.1 | 2.8 |
| 18 | 水 | ○ | ★ちさんちしょうデーこんだて★<br>むぎごはん いためやさいのみそしる<br>ぶたどんのぐ<br>白井市産こまつなのいそかあえ | 牛乳 とりにく みそ<br>ぶたにく のり | にんにく キャベツ だいこん<br>にんじん しめじ ながねぎ たまねぎ<br>しょうが こまつな もやし | こめ おおむぎ<br>マーガリン さとう<br>あぶら | 625 | 27.5 | 20.7 | 2.3 |
| 19 | 木 | ○ | にこみうどん ささかまのいそべあげ<br>とうふサラダ むしケーキ | ぶたにく あぶらあげ<br>なると　牛乳 かまぼこ<br>のり とうふ かつおぶし | だいこん にんじん しいたけ<br>ながねぎ こまつな キャベツ<br>きゅうり | うどん さとう<br>こむぎこ あぶら<br>むしケーキ | 590 | 25.3 | 27.0 | 2.5 |
| 20 | 金 | ○ | むぎごはん きのこカレー<br>チキンナゲット(2こ)<br>ブロッコリーとツナのサラダ | 牛乳 とりにく ツナ | しょうが にんにく　たまねぎ<br>にんじん しめじ エリンギ<br>マッシュルーム ブロッコリー コーン | こめ おおむぎ あぶら<br>じゃがいも ルウ こめこ<br>さとう ごま パンこ<br>こむぎこ | 668 | 24.4 | 21.0 | 2.4 |
| 24 | 火 | ○ | わしょくのひこんだて<br>ごはん かきたまじる<br>あかうおのしろじょうゆやき<br>だいこんのべっこうに<br>わらびもち 新メニュー♪ | 牛乳 たまご とうふ<br>わかめ　あかうお<br>ぶたにく | にんじん たまねぎ こまつな えのき<br>だいこん しいたけ さやいんげん | こめ でんぷん あぶら<br>さとう ごまあぶら<br>わらびもち | 660 | 28.7 | 16.5 | 1.7 |
| 25 | 水 | ○ | むぎごはん マーボーどうふ<br>にくだんごあまずあん(2こ)<br>はるさめサラダ | 牛乳 とうふ ぶたにく<br>みそ ハム とりにく | しょうが にんにく　たまねぎ ごぼう<br>にんじん ながねぎ にら たけのこ<br>しいたけ もやし きゅうり れんこん | こめ おおむぎ あぶら<br>さとう でんぷん パンこ<br>ごまあぶら はるさめ ごま | 645 | 25.5 | 19.2 | 2.2 |
| 26 | 木 | ○ | コッペパン はくさいのクリームに<br>かぼちゃコロッケ<br>キャベツとレモンのサラダ | 牛乳 とりにく<br>スキムミルク なまクリーム | たまねぎ にんじん はくさい しめじ<br>パセリ　キャベツ きゅうり コーン<br>レモン かぼちゃ | パン こめこ こむぎこ<br>なまクリーム バター パンこ<br>あぶら さとう じゃがいも | 613 | 22.5 | 26.5 | 2.3 |
| 27 | 金 | ○ | ごはん とんじる<br>ししゃものごまフライ おかかサラダ | 牛乳 ぶたにく<br>あぶらあげ みそ<br>ししゃも かつおぶし | しょうが だいこん にんじん<br>こんにゃく ごぼう ながねぎ<br>キャベツ こまつな もやし | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう ごま パンこ<br>こむぎこ | 589 | 23.6 | 20.7 | 2.0 |
| 30 | 月 | ○ | げんまいいりごはん<br>さつまいものみそしる<br>とりにくのてりやき<br>こまつなとツナのサラダ | 牛乳 あぶらあげ みそ<br>とりにく ツナ | にんじん だいこん たまねぎ<br>ながねぎ こまつな キャベツ コーン<br>レモン | こめ げんまい<br>さつまいも さとう<br>でんぷん マヨネーズ | 633 | 26.6 | 17.7 | 1.8 |
| | | | | | | 平均栄養量 | 622 | 26.2 | 21.6 | 2.1 |
| | | | | | | 基準栄養量 | 650 | 26.8 | 18.0 | 2.0 |

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。

＜保護者の方へ＞
・使用するすべての食品は記載されていません。食物アレルギー用の書類がありますので、確認したい方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ゲン配合表(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ゲン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。

10/27～11/9は「読書週間」です。この期間には、本に出てくる料理をイメージした「お話給食」が実施されます。