

令和5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・いわし・ぶたにく・さつまいも・さといも・にら  
ブロッコリー・こまつな・ほうれんそう・ちんげんさい  
にんじん・かぶ・キャベツ・きゅうり・だいこん・ながねぎ

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

日 ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき			熱量 kcal (小) (中)	たんぱく質 g (小) (中)	脂質 g (小) (中)	食塩 相当量 g (小) (中)
	牛乳	主 <sup>しゅ</sup> 食・おかず・デザート	主 <sup>おも</sup> に体 <sup>からだ</sup> をつくる もとになる食品 <sup>しょくひん</sup> (あか)	主 <sup>おも</sup> に体 <sup>からだ</sup> の調子 <sup>ちようし</sup> を 整 <sup>ととの</sup> えるもとになる食品 <sup>しょくひん</sup> (みどり)	主 <sup>おも</sup> にエネルギーの もとになる食品 <sup>しょくひん</sup> (き)				
1 水	○	★かみかみこんだて★ ごはん にくじゃが あまからあげごぼう きりぼしだいこんのごまあえ 中:おさかなそばろ	牛乳 ぶたにく 中:カンパチ	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	706	22.3	18.1	1.8
2 木	○	コッパパン つぶつぶコーンポタージュ チキンナゲット(2個) ビーンズサラダ いちごゼリー	牛乳 スキムミルク だいたい とりにく	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり えだまめ	パン なまクリーム ゼリー ドレッシング	862	27.6	20.9	2.6
6 月	○	ごはん たまねぎとわかめのみそしる とりにくのしおこうじゃき おさかなサラダ アーモンドこざかな	牛乳 わかめ とうふ あぶらあげ みそ ハム とりにく かつおぶし カタクチイワシ	えのき もやし にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ ごまあぶら あぶら さとう アーモンド	662	23.6	25.7	2.4
7 火	○	しょくパン ポークビーンズ ししゃもアーモンドフライ 小:1本 中:2本 白井市産こまつなのソテー	牛乳 ベーコン ぶたにく ししゃも だいたい ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマト コーン こまつな	パン あぶら じゃがいも さとう しろういんげんまめ オリーブオイル パンこ アーモンド	793	27.6	29.1	3.0
8 水	○	★いい歯の日こんだて★ げんまいりごはん チンゲンサイのちゅうかはるさめスープ さばのスタミナやき にんじんサラダ かみかみどろみ	牛乳 とりにく さば ツナ	にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ ながねぎ きくらげ にんにく しょうが きゅうり コーン	こめ げんまい はるさめ ごまあぶら ごま さとう グミ	610	28.3	24.0	2.5
9 木	○	むぎごはん もずくのかきたまじる とりそばろどんぐり キャベツのさんしょくサラダ	牛乳 ぶたにく もずく とうふ たまご とりにく だいたい	たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう ドレッシング	828	37.0	33.1	3.5
10 金	○	★かみかみこんだて★ ごはん かまぼこのけんちんじる あじのあげに れんこんとこんにやくのきんぴら 中:チーズ	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく あじ 中:チーズ	にんじん はくさい だいこん こまつな れんこん こんにやく えだまめ しいたけ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	630	31.1	14.3	1.9

☆ 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。 ☆

13 月	○	★おはなしこんだて★ パンネポロナーゼ アップルパイ ツナポパイサラダ	牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ ツナ だいたいミート	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ キャベツ ほうれんそう りんご	パンネ ルウ こむぎ オリーブオイル あぶら さとう マーガリン	617	23.2	27.8	2.0
14 火	○	むぎごはん トマトハヤシ チーズオムレツ ひじきのマリネ	牛乳 ぶたにく ひじき ハム たまご チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト もやし グリンピース きゅうり	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう	718	26.7	31.8	2.4
15 水	○	★かみかみこんだて★ ごはん こんさいキムチじる いかチリソースフライ ごまたっぷりごぼうサラダ	牛乳 とりにく いか とうふ あぶらあげ みそ ベーコン	だいこん にんじん ながねぎ こんにやく はくさい もやし ごぼう たまねぎ えだまめ きゅうり	こめ あぶら さといも マヨネーズ さとう ごま パンこ	694	24.2	22.1	2.5
16 木	○	ごはん とんじり とりつくねやき きりぼしだいこんのふくめに	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ	こんにやく ごぼう こまつな にんじん きりぼしだいこん えだまめ しいたけ たまねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう パンこ ごま	885	29.5	26.8	3.0
17 金	○	ごはん マーボーとうふ にらまんじゅう(小:1個 中:2個) はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ もやし きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	748	25.1	22.5	2.0
20 月	○	ごはん わかめスープ ピビンバ(にくのいために・ナムル) ヨーグルト	牛乳 とりにく とうふ わかめ ぶたにく みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし しょうが チンゲンサイ にんにく	こめ ごま ごまあぶら さとう	629	29.3	15.0	2.1
21 火	○	ほうとう だいたいとひじきのかきあげ やさしいのごまあえ チーズドック	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ みそ だいたい ひじき チーズ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ながねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ コーン みつば	こめ じゃがいも さとう	626	21.6	19.9	1.7
22 水	○	★ちさんちしょうこんだて★ ごはん 白井市産だいこんのっぺいじる いわしハンバーグカレーフライ 白井市産こまつなのいそかあえ 千葉県なっとう	牛乳 とりにく のり だいたい いわし みそ ぶたにく とうふ	にんじん だいこん こんにやく ながねぎ はくさい こまつな もやし	こめ さといも でんぷん パンこ あぶら さとう	748	25.1	22.5	2.0
24 金	○	★わしよくのひこんだて★ ごはん きのこのみそしる いろどりやさいのたまごやき かぼちゃのそばろに なのはなふりかけ	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ とりにく たまご	えのき しめじ しいたけ ながねぎ こまつな かぼちゃ たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう	こめ あぶら さとう でんぷん	755	35.6	17.3	2.8
27 月	○	コッパパン 白井市産ブロッコリーのポトフ さくらますのタルタルフライ えだまめのさんしょくソテー グレープゼリー	牛乳 とりにく ウインナー ハム さくらます	たまねぎ にんじん かぶ パセリ ブロッコリー コーン えだまめ	パン あぶら ゼリー パンこ マヨネーズ	613	30.4	15.6	2.4
28 火	○	しおやきそば はるまき えだまめとれんこんのごまあえ むしケーキ	牛乳 ぶたにく ツナ	きくらげ たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん ザーサイ えだまめ コーン れんこん たまねぎ にら	こめ じゃがいも あぶら さとう パンこ ごま	559	23.5	22.0	1.7
29 水	○	ガパオライス (げんまいりりごはん・ガパオのく) フォー・ガー エスニックふうサラダ	牛乳 とりにく だいたい ハム	たまねぎ にんじん もやしきゅうり こまつな にんにく しょうが しめじ ピーマン パジル キャベツ	こめ げんまい さとう あぶら さとう こめこめん	687	28.4	27.4	2.1
30 木	○	ごはん ほうれんそうチキンカレー かぼちゃとさつまいものサラダ りんご	牛乳 とりにく ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご かぼちゃ きゅうり コーン	こめ あぶら マヨネーズ じゃがいも ルウ こめ さつまいも	654	27.8	20.9	2.2

<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。



小学校平均値	641	26.7	20.2	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	792	31.6	24.2	2.7
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。