

11月 給食献立予定表

白井市立桜台小学校
2023年11月

家庭数

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょ う			加- (kcal) タ(kcal) 脂(g) 塩(g)	家庭で補ってほしい食品
	しゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず・デザート	おもにからだをつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		
おはなし給食「おおきなかぶ」								
1 (水)	ごはん (かぶの葉ふりかけ)	○	さばのカレーやき かぶのおひたし かぶのおみそしる みかん	牛乳 さば かつおぶし あつあげ みそ ちりめん	たまねぎ ほうれんそう にんじん かぶ かぶのは こまつな ねぎ みかん	ごはん カレーこ こま こまあぶら	595 29.5 17.9 2.13	乳製品 いも類
世界の料理:韓国								
2 (木)	ごはん (韓国のり)	○	ヤンニョムチキン ナムル コムタンふうトックスープ	牛乳 とりにく のり	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ にはら	ごはん ケチャップ てんぷん あぶら こま コチュジャン トック チヂミ ソープ こまあぶら	656 28.9 18.7 2.59	魚介類 豆・豆製品
★ 11/6(月)に、11月分「給食費4,900円と手数料110円」の5,010円が引き落としされます。通帳の確認をお願いします。★								
季節の献立①								
6 (月)	きのこカレー	○	ごぼうサラダ スイートポテト	牛乳 ぶたにく たまご シーチキン なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり まいたけ しめじ しいたけ じゃが じゃが	ごはん むぎ ルウ じゃがいも ソース パセリ トマト じゃが じゃが さつまいも あぶら	755 21.3 22.1 1.76	海藻類 緑黄色野菜
7 (火)	ゆかりごはん	○	おでん みそけんちんじる うめパリッシュ	牛乳 はんぺん ちくわ がんも いわしつみれ なまあげ うすら こんぶ とうふ みそ かつお	しそ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	ごはん むぎ さといも こんにゃく	593 28.1 16.7 2.68	きのこ類 果実類
8 (水)	しょくパン	○	チリコンカン てづくりとうふナゲット(2こ) ポテトサラダ	牛乳 ぶたにく だいず ミックスピース とうふ とりにく	たまねぎ にんにく コーン パセリ トマト パプリカ きゅうり にんじん	パン ソース 卵(卵黄) パセリ トマト じゃがいも さつまいも あぶら	681 35.1 24.6 2.76	海藻類 乳製品
9 (木)	やきにくどん	○	ツナのコマドレサラダ わかめスープ	牛乳 ぶたにく シーチキン なると わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん こま パセリ トマト じゃがいも	595 24.4 19.8 2.57	いも類 きのこ類
10 (金)	エビピラフ	○	あつあげのミートチーズやき マカロニスープ オレンジソテー	牛乳 えび なまあげ ぶたにく チーズ パーコン	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ グリンピース セロリー えだまめ みかん キャベツ	ごはん バター デミグラス ソース ケチャップ パセリ マカロニ さとう	663 29.4 21.3 2.35	海藻類 緑黄色野菜
3の14ヶエ								
13 (月)	ごはん	○	おろしハンバーグ こまつなのなっとうあえ さつまじる まっちゃプリン(ホイップ)	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく なっとう のり あつあげ みそ	たまねぎ だいこん にんにく しょうが レモン(果汁) ねぎ こまつな にんじん ごぼう	ごはん パン(こ) プリン ナツメグ さつまいも こんにゃく ホイップ	679 29.6 18.7 1.96	魚介類 緑黄色野菜
4の14ヶエ								
14 (火)	キムチ チャーハン	○	あげギョーザ(1・2年1個/3年~2個) はるさめスープ おかしなめだまやき	牛乳 ぶたにく たまご ぎょうざ とりにく	キムチ にんじん ねぎ にんにく しょうが はくさい にら しいたけ もも	ごはん こまあぶら オイスター あぶら はるさめ パン(こ)オイル	711 22.3 23.2 2.71	海藻類 根菜類
季節の献立②								
15 (水)	わふう スパゲティ	○	とうがんのたまごスープ てづくりアップルパイ	牛乳 シーチキン かつおぶし のり とりにく たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ ねぎ とうがん しめじ レモン(果汁) りんご	スパゲティ バター こむぎこ さとう	788 31.1 29.2 2.84	根菜類 いも類
16 (木)	オムライス	○	あきのブラウンシチュー まめまめサラダ	牛乳 とりにく たまご ぶたにく なまクリーム だいず	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ トマト キャベツ えだまめ コーン マッシュルーム にんにく	ごはん バター じゃがいも ルウ デミグラス ソース	657 26.5 22.3 2.81	果実類 魚介類
千産千消「千葉の恵み献立」								
17 (金)	ひじきごはん	○	いわしのさんがやき だいずツツマのカリントウあげ とんじる	牛乳 あぶらあげ ひじき いわし みそ ぶたにく だいず とうふ	えだまめ にんじん しいたけ ねぎ しょうが ごぼう だいこん	ごはん でんぷん こま あぶら さといも さつまいも こんにゃく	716 30.1 24.6 1.89	緑黄色野菜 果実類
郷土料理:山梨県								
20 (月)	ほうとう うどん	○	ししゃものいそべ(1・2年1本/3年~2本) かいそうツナサラダ みたらしだんご	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ ししゃも かいそうミックス シーチキン あおりのり	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン レモン(果汁) こまつな	ほうとう さといも こむぎこ あぶら こま しらたま でんぷん さとう	565 25.8 23.3 2.72	乳製品 果実類
おはなし給食「14ひきのかぼちゃ」								
21 (火)	わかめごはん	○	かぼちゃコロッケ こまつなのこまあえ みそしる かぼちゃプリン(ホイップ)	牛乳 わかめ みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ こまつな にんじん もやし ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら パン(こ) こま プリン ホイップ	767 24.6 27.5 2.42	魚介類 根菜類
22 (水)	チキン グラタン	○	にんじんサラダ ポトフふうスープ かみかみグミ(青りんご味)	牛乳 とりにく チーズ シーチキン ミートボール	たまねぎ にんじん セロリー きゅうり キャベツ かぶ パセリ フロッキー コーン	マカロニ バター こむぎこ パン(こ) じゃがいも グミ	534 26.3 19.9 2.31	海藻類 豆・豆製品
和食の日/食品ロス献立								
24 (金)	ごはん (こんぶのつくだに)	○	さばのみそに ほうれんそうのごまあえ だまこじる	牛乳 さば とりにく あぶらあげ こんぶ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ はくさい まいたけ	ごはん こま だまこ	657 29.8 21.2 2.72	果実類 乳製品
3の14ヶエ								
28 (火)	ココア あげパン	○	チキンのこうそうやき フレンチサラダ ABCスープ	牛乳 とりにく ハム チーズ パーコン	にんにく パセリ バジル キャベツ きゅうり にんじん コーン セロリー たまねぎ	パン あぶら ココア マカロニ さとう	609 29.1 23.1 2.59	魚介類 いも類
29 (水)	ごはん	○	すきやきふう みそすいとんじる キウイフルーツ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな だいこん キウイフルーツ	ごはん おふ しらたき すいとん	648 28.6 16.8 2.19	海藻類 緑黄色野菜
4の21ヶエ								
30 (木)	みそラーメン	○	はるさめサラダ サイダーボンチ	牛乳 ぶたにく なると ハム たまご	にんにく キャベツ しょうが もやし ねぎ にんじん にら コーン きゅうり みかん パイン もも りんご	めん トリ(卵) ツヤ みそ バター サイダー はるさめ しらたま	617 21.6 14.1 2.06	魚介類 乳製品

今月のリクエストアンケート結果(3・4年担当)

301	1位	2位	3位
主食	ココア揚げパン	チキンカレー	味噌ラーメン
おかず	からあげ	おろしパスタ	さけのから揚げ
和え物	ポテトサラダ	納豆あえ	フレンチサラダ
デザート	サイダーボンチ	かみかみグミ	チョコパティ

302	1位	2位	3位
主食	しょうゆラーメン	ココア揚げパン	カレーライス
おかず	からあげ	ハンバーグ	ギョーザ
和え物	にんじんサラダ	納豆あえ	ゆかり和え
デザート	クレープ	サイダーボンチ	抹茶プリン

401	1位	2位	3位
主食	ココア揚げパン	私チャーハン	しょうゆラーメン
おかず	あげギョーザ	コロッケ	いわしとみそ 味噌和え
和え物	春雨サラダ	納豆あえ	ゆかりあえ
デザート	サイダーボンチ (白玉入り)	かみかみグミ	おかしな 白玉焼き

402	1位	2位	3位
主食	揚げパン	ラーメン	うどん
おかず	からあげ	ギョーザ	タンダーチキン
和え物	納豆あえ	春雨サラダ	ポテトサラダ
デザート	サイダーボンチ	ケーキ	冷凍みかん

「おおきなかぶ」ロシアの音読

みんな知っている絵本!「おおきなかぶ」が登場!
みんなで力を合わせて、「うんとこしょどっこいしょ」と声を合わせて、大きなかぶを引くと最上ところがみどころの物語ですね。絵本の中で出てくるその「かぶ」をふんだんに使った「かぶさくし」で登場です!!



「14ひきのかぼちゃ」作:いむわら かずお

14ひきのねずみたちが一生懸命、かぼちゃを育て、収穫し、料理をするまでの流れの大変さや、喜びなどを描かれている絵本です。絵本の中に登場するかぼちゃを使った美味しそうな料理の数々。絵本では、どんな料理で登場するかお楽しみに!!!!



【 ※今月は3・4年生のリクエスト献立が給食にたくさん登場するよ!お楽しみに! 】