

11月 こんだてよていひょう



☆給食費について☆

- ・7期分の給食費の引き落としは1/4(水)です。金額は4,500円となります。
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。



2022年 四街道市立中央小学校

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	1食材 - (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう			
					あか	みどり	き	
					ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる	
1 (火)	ごはん		こうちやぶた おろしソース みそいりどり ヨーグルトふうクレープ	644 29.0 17.0 1.40	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	だいこん れんこん えだまめ こまつな こんにやく	こめ クレープ さとう あぶら	
2 (水)	こんさい ピラフ		モウカのトマトソースやき はくさいのクリームに	614 27.9 16.6 1.80	ぎゅうにゅう ツナ あさり とうにゅう	れんこん たまねぎ はくさい ピーマン	こめ あぶら じゃがいも こめこ だいずバター だいまーガリン	
4 (金)	かきあげ うどん (にこみうどん)		(こめこかきあげ) ごまあえ みたらしだんご	601 20.5 19.5 2.50	ぎゅうにゅう かんでん とりにく	だいこん しいたけ こまつな ねぎ キャベツ	うどん あぶら かきあげ さとう しらたま	
7 (月)	ごはん		すどり ちゅうかふうサラダ ミニりんごゼリー	651 26.6 17.4 1.40	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	しょうが にんじん にんじん ピーマン きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう はるさめ ゼリー てんぷん	
8 (火)	おにぎりチャレンジ! するめごはん		まめころもちキン あげごぼうのごまあえ フルーツヨーグルトあえ	728 36.0 23.2 1.30	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう	にんじん しょうが ごぼう いんげん パイ ミカ おうとう	こめ あぶら さとう ゼリー ごま てんぷん	
9 (水)	ごはん		あおヒラスのさいきょうやき おつかあえ とんじる	606 27.1 17.7 1.70	ぎゅうにゅう かんでん ぶたにく あぶらあげ	あおヒラス かつおぶし とうふ みそ	こまつな にんじん だいこん こんにやく	ごはん さつまいも あぶら
10 (木)	てづくり チーズパン		ジャーマンポテト チキンピーンズ ミルクかりんとう	756 32.0 30.0 2.50	ぎゅうにゅう チーズ おつかあえ とりにく だいず レンズまめ	たまねぎ にんじん えだまめ	パンきじ あぶら さつまいも さとう	
11 (金)	ごはん		ハタハタたつたあげ つぼづけあえ きりたんぼなべ	621 23.7 14.2 1.40	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ とりにく	ハタハタ つぼづけ だいこん はくさい	こめ ごま あぶら きりたんぼ	
14 (月)	ごはん		たからぶくろ おひたし にくじゃが	751 31.8 25.8 2.20	ぎゅうにゅう とりにく かんでん ぶたにく	えのき たまねぎ こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう じゃがいも	
15 (火)	おにぎりチャレンジ! きりこぶごはん		あつやきたまご あつあげとだいのオスターソースに はなみかん	667 30.0 22.6 2.40	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく チーズ ツナ あつあげ	しいたけ にんじん ほうれんそう だいこん こまつな きくらげ みかん	こめ あぶら さとう てんぷん	
16 (水)	ごはん		とりにくのてりやき スタミナなっとう おでん	696 34.7 19.0 2.10	ぎゅうにゅう かんでん なっとう とりにく つみれ	しょうが はねぎ にんじん こんにやく	こめ さとう あぶら じゃがいも	
17 (木)	カレー うどん		サバのゆずみそに やさしいチップス こめこれんこんケーキ	749 24.9 28.5 2.00	ぎゅうにゅう とりにく サバ あつあげ	にんじん はくさい れんこん こんにやく	うどん てんぷん じゃがいも さつまいも こめこ ごま さとう	
18 (金)	ごはん		こんにやくのでんがくみそいため きっかあえ いもに ラ・フランスゼリー	664 24.5 15.7 2.20	ぎゅうにゅう みそ かんでん ぎゅうにく とりにく あつあげ	なす こまつな キャベツ きく まいたけ ごぼう	こめ あぶら さとう さといも ゼリー	
21 (月)	チャーハン		チンジャオロースー あげこめこギョウザ かぼちゃプリン	621 23.0 20.5 2.40	ぎゅうにゅう なると とりにく こめこぎょうざ	にんじん たまねぎ にんにく コーン えだまめ しょうが ピーマン	こめ さとう あぶら てんぷん かぼちゃプリン	
22 (火)	おにぎりチャレンジ! きのこごはん		とうふのつくねやき いためやさいのみそしる りんご	589 25.9 17.2 2.20	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず あつあげ みそ あぶらあげ	しいたけ にんじん にんじん りんご キャベツ	こめ てんぷん さとう あぶら	
24 (木)	ごはん		イワシのねぎみそやき さといものごまあえ こんさいじる	700 25.6 20.4 2.00	ぎゅうにゅう イワシ みそ とりにく	ねぎ にんじん だいこん れんこん しいたけ	こめ さといも てんぷん ごま さつまいも さとう	
25 (金)	じゃこのり トースト		ポパイサラダ しらたまポトフ	610 24.8 22.7 2.10	ぎゅうにゅう のり とりにく チーズ ちりめんじゃこ ひよこまめ	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも だいまーガリン しらたま あぶら	
11月のおたんじょうびおめでとうこんだて				757 27.6 19.4 2.20	ジョア とりにく とりにく とりにく	だいず チーズ おつかあえ	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	こめ ごま あぶら さとう さつまいも
28 (月)	タコライス (ごはん)	シヨア ストロベリー	(タコライス・サラダ) コンソメスープ ミニパフェ	644 29.5 16.3 2.40	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぎゅうにく	たまねぎ しめじ キャベツ しょうが はやく	こめ あぶら さとう さつまいも	
29 (火)	ぎゅうどん (ごはん)		(ぎゅうどんのぐ) あつあげとさつまいものみそしる はやく	703 35.5 23.8 2.00	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく イワシ あつあげ とりにく	こまつな しょうが にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう	こめ あぶら てんぷん さとう	

**11月主な給食用
食材の産地について**

米：四街道
牛乳：千葉県
米粉：国産
青果類
じゃがいも：四街道市
さといも：四街道市
にんじん：北海道・
八街市・佐倉市
だいこん：八街市
玉ねぎ：北海道
ごぼう：青森県・千葉
県
ねぎ：四街道
葉ねぎ：佐倉市
キャベツ：佐倉市
法蓮草：千葉県
こまつな：中国・千葉
県
茨城県
きゅうり：千葉県・
群馬県
ピーマン：茨城県・
千葉県
パプリカ：韓国
白菜：長野県・茨城県
パセリ：千葉県
長野県
セリ：茨城県・仙台市
えだまめ：タイ
しいたけ：九州
しめじ：長野県
にんにく：青森県・
中国
生姜：高知県・中国
さつまいも：八街市・
四街道市
もやし：栃木県
りんご：長野県
みかん：愛媛県・高知
県
早香：熊本県・長野県
肉・魚類
ぶた肉：千葉・山形・
青森・群馬県
とり肉：岩手県
卵：千葉県
鱈：千葉県
鱈：石川県
鯖：ノルウェー
青ヒラス：ニュー・ラッド
モウカ餃：気仙沼
乾物類
わかめ：岩手県
のり：香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。
※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありません

保護者の方へ
給食当番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。
また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。



	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	668kcal
たんぱく質	26.0g	28.0g
脂質	18.0g	20.3g
食塩相当量	2.0g	1.99g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合



