

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（木）です。金額は4,800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。

2023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	エネルギー(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(水)	のざわな チャーハン		こうちやどり おろしソース れんこんきんぴら かぼちゃプリン	649 25.5 20.4 2.20	ぎゅうにゅう とりにく チキン かんとん	あつあげ	だいこん にんじん コーン こんにやく	れんこん こまつな のざわな	こめ あぶら さとう かぼちゃプリン	
2(木)	ごはん		てづくりラザニア ブロッコリーサラダ ラ・フランスゼリー	740 25.8 20.7 1.70	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー チーズ	だいきう	にんにく しょうが なす トマト たまねぎ パセリ	しょうが マッシュルーム	こめ あぶら ノンエッグマヨ ゼリー	
6(月)	おにぎりチャレンジ! ごはん		サバのさらさあげ てづくりふりかけ あつあげとだいのオイスターソース	699 30.1 24.3 2.00	ぎゅうにゅう かつおぶし サバ しらすぼし	のり あつあげ	しょうが にんじん こまつな	だいこん はだいこん	こめ さとう あぶら ごま でんぶん じゃがいも	
7(火)	ガーリック ライス		チキンハンバーグ おんやさいサラダ	714 32.7 26.8 1.60	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー だいた チーズ	とりにく かんとん	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	コーン パセリ しめじ	こめ さとう ノンエッグマヨ あぶら でんぶん じゃがいも	
8(水)	ピザ ロール		ツナサラダ にくだんごスープ	637 30.1 24.4 2.60	ぎゅうにゅう チキン とりにく チーズ	ツナ とりにく	ピーマン にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ トマト コーン	パン ノンエッグマヨ でんぶん はるさめ	
9(木)	ごはん		コーンフレークチキン サウピカンサラダ こめこドーナツ	752 27.5 23.3 1.30	ぎゅうにゅう だいた とりにく チーズ		キャベツ にんじん えだまめ	にんじん	こめ ノンエッグマヨ じゃがいも こめこドーナツミックス さとう	
10(金)	くり ごはん		サケともやしのホイルむし とうふのみそしる	605 27.0 17.8 2.03	ぎゅうにゅう サケ とうふ わかめ	チーズ あぶらあげ みそ	えのきたけ まいたけ にんじん こまつな	しめじ もやし たまねぎ くり	こめ ごま だいたバター じゃがいも	
13(月)	むぎ ごはん		とりにくとさつまいものうまに かきたまじる	720 29.6 22.1 1.90	ぎゅうにゅう あつあげ なると みそ	とりにく たまご こんぶ	しょうが にんじん しいたけ ほうれんそう	たまねぎ れんこん えだまめ ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう むぎ さつまいも	
14(火)	みそラーメン (ちゅうかめん)		(ラーメンスープ) あげこめこぎょうざ ニラレバいため ウィンナーこめこむしパン	767 32.9 27.6 2.50	ぎゅうにゅう みそ とりにく とりにく	わかめ なると こめこぎょうざ とうにゅう	ねぎ にんじん コーン こまつな	たまねぎ もやし しょうが	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	
15(水)	きりこぶ ごはん		カツオのみそがらめ いとかまごまずあえ	612 29.0 16.3 2.40	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハガツオ かまぼこ	こんぶ みそ かんとん	しいたけ れんこん しょうが キャベツ	にんじん えだまめ こまつな もやし	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	
16(木)	ハヤシライス (ごはん)		(ハヤシルウ) ひじきのマリネ	664 22.1 17.8 2.30	ぎゅうにゅう ひじき かんとん ぶたにく	チーズ	しょうが たまねぎ トマト	にんにく にんじん しめじ	こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	
17(金)	ごはん		シイラのピリカラに ごまあえ みそけんちんじる	606 27.9 16.5 2.00	ぎゅうにゅう かんとん とうふ みそ	シイラ とりにく	もやし キャベツ れんこん ねぎ	にんじん こまつな だいこん	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	
20(月)	おつきりこみ		キピナゴカリカリあげ ぐんまのめいさんいため ヨーグルトポムポム	627 25.2 27.4 2.10	ぎゅうにゅう みそ キピナゴフライ ヨーグルト	あつあげ とりにく ぶたにく	だいこん しめじ ねぎ キャベツ	にんじん はくさい こんにやく もやし	さといも うどん あぶら さとう でんぶん こめこドーナツミックス	
21(火)	ちゃめし		とりにくのてりやき いそかあえ おでん	618 26.6 17.9 2.50	ぎゅうにゅう かんとん とりにく さつまあげ	うずらのたまご のり つみれ こんぶ	しょうが こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん	こめ さとう じゃがいも	
22(水)	カレー ピラフ		パリパリサラダ チキンピーンズ	735 32.8 23.5 2.00	ぎゅうにゅう ツナ だいた レンズまめ	かんとん ひよこまめ とりにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	にんじん えだまめ きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも あぶら	
24(金)	ごはん		アジのさんがやき れんこんサラダ さつまいもじる	669 27.2 19.6 1.90	ぎゅうにゅう とりにく みそ	あじすりみ とうふ	ねぎ にんじん れんこん キャベツ	コーン しょうが えだまめ だいこん	こめ ごま でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨ さつまいも	
27(月)	おにぎりチャレンジ! きのこごはん		とりにくのみそやき あげこうやどうふいため はなみかん	689 26.6 24.2 1.90	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ レンズまめ	かんとん とりにく こうやどうふ	しめじ みかん しいたけ まいたけ にんじん えだまめ	みかん こんにやく しょうが たまねぎ	こめ さとう あぶら ごま でんぶん さつまいも	
11月のおたんじょうびおめでとうこんだて				603	ジョア とりにく みそ		ぜんまい にんじん こまつな しょうが	たけのこ だいたもやし にんにく たまねぎ	こめ あぶら ごま ゼリー	
28(火)	ビビンバ (ごはん)		ジョア プレーン ワカメスープ いちごゼリー	11.3 1.90	だいた わかめ たまご		たまご			
29(水)	ぎゅうどん (ごはん)		(ぎゅうどんのぐ) いためやさいのみそしる ミルクかりんどう	709 30.1 19.0 2.10	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぎゅうにく	スキムミルク	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ	にんじん ねぎ だいこん もやし	こめ あぶら さとう むぎ さつまいも	
30(木)	むぎ ごはん		イワシのみりんぼし みそあえ あげじゃがてりに	676 25.8 20.8 1.70	ぎゅうにゅう かんとん とりにく イワシ	みそ	キャベツ にんじん こんにやく れんこん	もやし こまつな たけのこ いんげん	こめ さとう ごま じゃがいも 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：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：佐倉市
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
きゅうり：千葉県・群馬県
ピーマン：茨城県
パプリカ：韓国
白菜：茨城県
パセリ：千葉県・長野県
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：青森県
みかん：愛媛県・高知県
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
鰯味醂干し：千葉県
鯖：長崎県
志伊良：九州
歯鯉：九州
鮭：北海道
モウカ鮫：気仙沼
鱈：千葉県
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のでご了承ください。

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	674kcal
たんぱく質	26.0g	27.7g
脂質	18.0g	21.0g
食塩相当量	2.0g	2.02g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

