

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1/6(月)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。

2024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 (g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り よ う		
					あか	みどり	き
					ちやにくになる	からだのちやうしよととのえる	ちからやねつのもとになる
1(金)	のざわな チャーハン		とりにくのこうちやに れんこんきんぴら	596 25.1 19.7 2.0	ぎゅうにゅう あつあげ れんこん こまつな のざわな こーん	にんじん こんにやく	こめ さとう てんぷん あぶら
5(火)	さつまいも ごはん		ささみのなんぶあげ ごまあえ ごまプリン	660 28.5 19.3 1.7	ぎゅうにゅう かんてん とりにく	もやし キャベツ にんじん こまつな	こめ ごま あぶら さとう
6(水)	ごはん		たからぶくろ おかかあえ りんご	625 26.5 21.7 1.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ひじき かんてん かつおぶし	えのきだけ きりぼしだいこん たまねぎ しょうが もやしりんご こまつな キャベツ にんじん	こめ さとう
7(木)	ココア トースト		おんやさいサラダ チリコンカン	648 24.5 27.9 1.7	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー だいず レンズまめ ひよこまめ	カリフラワー コーン にんじん たまねぎ トマト	パン さとう /エッグ マヨ あぶら
8(金)	くり ごはん		タラのホイルむし しおとりじゃが	648 30.6 15.6 1.8	ぎゅうにゅう タラ チーズ とりにく かんてん	えのきだけ しめじ まいたけ ほうれんそう にんにく にんじん たまねぎ えだまめ	こめ ごま じゃがいも さとう
11(月)	ごはん		ニシンのピリカラに カレーナムル きりたんぽなべ	651 23.5 19.4 2.3	ぎゅうにゅう ニシン ちくわ とりにく とうふ	もやし ごぼう キャベツ ねぎ	こめ てんぷん さとう きりたんぽ
12(火)	おにぎりチャレンジ! きのこ ごはん		タラのもみじやき みそいりどり	594 27.4 18.8 1.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ タラ みそ とりにく	しめじ まいたけ えだまめ パセリ	こめ さとう あぶら /エッグ マヨ
13(水)	ごはん		チキンカツ おひたし とうふのみそしる	656 25.7 21.6 1.9	ぎゅうにゅう とりにく かんてん とうふ あぶらあげ わかめ	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん	こめ おむぎ あぶら じゃがいも パンこ
14(木)	カレー うどん		とうふのつくねやき やさしいチップス	602 29.2 21 2.2	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく とうふ だいず	にんじん はくさい こんにやく しょうが れんこん	うどん さとう じゃがいも あぶら
15(金)	きりこぶ ごはん		とりにくのみそやき あつあげとだいこんのオスターソース	624 27.1 22.8 2.1	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ あつあげ みそ	しいたけ しょうが こまつな さくらげ	こめ さとう ごま あぶら
18(月)	ガーリック ライス		チキンハンバーグ オニボテサラダ	749 33.5 27.3 1.8	ぎゅうにゅう かんてん にんじん とりレバー だいず チーズ	にんにく コーン パセリ たまねぎ しめじ マッシュルーム	こめ てんぷん じゃがいも マッシュポテト /エッグ マヨ
19(火)	おにぎりチャレンジ! わかめ ごはん		～食育の日：山口県～ チキンチキンごぼう はすのきんばい	688 25.1 21.7 1.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	ごぼう にんじん れんこん キャベツ れんこん	こめ てんぷん さとう ごま あぶら
20(水)	ごはん		～北中共同献立～ アジのさんがやき れんこんサラダ とんじる	676 29.6 22.3 1.9	ぎゅうにゅう アジ とりにく みそ みそ あぶらあげ ぶたにく	ねぎ にんじん れんこん ごぼう	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも /エッグ マヨ
21(木)	ピザ トースト		ポパイサラダ こめこシチュー	603 29.3 20.9 2.5	ぎゅうにゅう チーズ れんこん とりにく ひよこまめ とうにゅう	ピーマン にんじん トマト ほうれんそう コーン キャベツ	パン あぶら こめ じゃがいも さとう
22(金)	いわし ごはん		とりにくのてんぷら おろしあえ	622 25.1 23.2 1.7	ぎゅうにゅう とりにく イワシ かんてん	にんじん えだまめ しょうが こまつな もやし だいこん	こめ てんぷん ごま さとう おむぎ
25(月)	おにぎりチャレンジ! ゆかり ごはん		とりのからあげ ねぎソース ツナあえ はなみかん	610 22.1 18.3 1.9	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	キャベツ にんにく たまねぎ もやし みかん	こめ しょうが ねぎ こまつな あぶら
11月のおたんじょうびおめでとうこんだて				623 21.8 21.8 2.2	ジョア ツナ かんてん	とりにく チーズ	こめ あぶら さとう おむぎ じゃがいも ゼリー
26(火)	ハヤシライス (ごはん)	ジョア マスカット	パリパリサラダ ラ・フランスゼリー	768 31.2 30.8 2.8	ぎゅうにゅう とりレバー なると とりにく みそ わかめ はるまき	れんこん たまねぎ もやし コーン	ちゅうかめん こめ さとう あぶら コンスターチ でんぷん
27(水)	みそラーメン (ちゅうかめん)		はるまき ニラレバいため こめれんこんケーキ	648 29.8 29.8 1.7	ぎゅうにゅう かんてん なつとう あつあげ みそ	しょうが ごぼう だいこん もやし にんじん	こめ おむぎ さとう あぶら
28(木)	むぎ ごはん		とりにくのてりやき スタミナなつとう いためやさいのみそしる	704 26.7 22.3 2.4	ぎゅうにゅう かんてん ぎゅうにく こうやとうふ レンズまめ みそ とうふ あぶらあげ	にんじん しょうが たまねぎ こんにやく トマト	こめ さとう ごま あぶら てんぷん さつまいも

※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。

※献立表に記載されてい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。



栄養基準量		1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	650kcal
たんぱく質	26.0g	27.1g
脂質	18.0g	21.3g
食塩相当量	2.0g	2.0g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

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：千葉県
ねぎ：千葉県
葉ねぎ：佐倉市
キャベツ：千葉県・佐倉市
法蓮草：千葉県・中国
こまつな：中国・千葉県
きゅうり：千葉県
ピーマン：千葉県・茨城県
パプリカ：韓国
白菜：千葉県・長野県
パセリ：千葉県
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：熊本県・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
鱈：北海道・青森県
鯖：ノルウェー
鰯すり身：千葉
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。

