11月　こんだてよていひょう

☆給食費について☆

・令和8年度の小学校学校給食費は、年額68,200円の保護者負担額を国と市の支援金で全額支援し、充当するため、保護者負担はありません。

2026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 ちやにくになる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ちからやねつのもとになる
2（月）	おにぎりチャレンジ！ ぎゅうめし	MILK	とうふのつくねやき ごまあえ れいとうみかん	650 29.8 18.0 1.8	ぎゅうにゅう　だいず ぎゅうにく　とうふ とりにく かんてん	にんじん　えだまめ しょうが　もやし キャベツ　こまつな みかん　こんにゃく	こめ さとう ごま でんぷん
4（水）	むぎごはん	MILK	P.P.P（とりとパインのあまずいため） ナムル P.P.P（とりとポテトのパイ）	761 27.1 28.8 1.9	ぎゅうにゅう　とりにく かんてん　とうにゅう しろいんげん チーズ	しょうが　たまねぎ にんじん　たけのこ ピーマン　パイン こまつな　もやし	こめ　でんぷん むぎ あぶら さとう
5（木）	おにぎりチャレンジ！ さつまいも ごはん	MILK	ササミなんぶあげ ごますあえ ごまみそしる	651 31.3 18.6 2.5	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん　ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	こめ　さつまいも ごま　こめこ こむぎこ　あぶら さとう　じゃがいも
6（金）	きなこ あげパン	MILK	すごもりたまご チリコンカン ゼリーヨーグルトあえ	675 27.7 24.2 1.9	ぎゅうにゅう　たまご とりにく　とりレバー だいず　きなこ　レンズまめ ひよこまめ　ヨーグルト	ほうれんそう　にんじん コーン　にんにく たまねぎ トマト	パン さとう あぶら ゼリー
10（火）	くりごはん	MILK	とりにくのみそやき おひたし にくじゃが	718 28.3 21.1 2.6	ぎゅうにゅう　みそ とりにく かんてん ぶたにく	しょうが　こまつな もやし　キャベツ にんじん　たまねぎ えだまめ　くり	こめ　さとう ごま あぶら じゃがいも
11（水）	プルコギふう のっけどん （ごはん）	MILK	（プルコギ） たまごともやしのスープ ラフランスゼリー	647 27.4 18.5 2.4	ぎゅうにゅう　あつあげ ぎゅうにく たまご とりにく	ねぎ　にんにく たまねぎ　にんじん いんげん　もやし コーン　きくらげ	こめ　あぶら さとう でんぷん ゼリー
12（木）	むぎごはん	MILK	サケのこうみあげ みそいりどり りんご	674 26.6 21.5 1.3	ぎゅうにゅう とりにく サケ みそ	しょうが　にんにく　りんご にんじん　だいこん れんこん　ごぼう えだまめ　しいたけ	こめ　でんぷん むぎ あぶら さとう
13（金）	ひじき ごはん	MILK	こうちゃぶた　おろしソース みそあえ	592 27.2 16.7 1.5	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　ひじき ぶたにく　かんてん みそ	にんじん　しいたけ えだまめ　だいこん キャベツ　もやし こまつな	こめ あぶら ごま さとう
16（月）	カレーうどん	MILK	とりにくのてんぷら れんこんサラダ れんこんケーキ	768 30.0 29 2.4	ぎゅうにゅう　あつあげ とりにく みそ ひよこまめ	にんじん　たまねぎ はくさい　こまつな こんにゃく　オレンジジュース にんにく　しょうが　れんこん	うどん　でんぷん こむぎこ　こめこ あぶら　さとう ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖ　ごま
17（火）	ごはん	MILK	～北中共通献立～ とりのつくねやき きんぴられんこん こめこすいとんじる	734 37.4 17.7 2.2	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　だいず とりにく　あつあげ とうにゅう　とうふ	しょうが　れんこん にんじん　いんげん ごぼう　ねぎ　だいこん こんにゃく　ほうれんそう	こめ　さとう でんぷん あぶら さつまいも
18（水）	どんどろけ めし （ごはん）	MILK	～食育の日：島根県～ （どんどろけめしのぐ） いただき ごあえ	753 32.8 32.2 1.7	ぎゅうにゅう　とうふ あぶらあげ　だいず とりにく　ひじき かんてん	にんじん　しいたけ ごぼう　ねぎ えのきだけ　きりぼしだいこん しょうが　キャベツ	こめ あぶら さとう
19（木）	おにぎりチャレンジ！ キムタク ごはん	MILK	アカウオのちゅうかあんかけ こまつないため	539 24.6 15.5 2.1	ぎゅうにゅう アカウオ とりにく あつあげ	キムチ　たくあん ねぎ　にんにく こまつな　こまつな コーン	こめ あぶら でんぷん さとう
20（金）	こんさい ピラフ	MILK	とりにくのピザやき シルバーサラダ ひとくちぶどうゼリー	646 23.0 23.2 1.5	ぎゅうにゅう　かんてん ツナ チーズ とりにく	にんじん　れんこん ごぼう　たまねぎ コーン　しょうが にんにく　ピーマン	こめ　ぶどうゼリー だいずマーガリン　さとう はるさめ　ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖ
24（火）	むぎごはん	MILK	～和食の日：千葉県いっぱい献立～ シイラフライ きりぼしいそあえ　なっとう ちばのみそしる	698 29.1 18.2 1.6	ぎゅうにゅう　マヒマヒフライ のり　かんてん なっとう　とうふ あぶらあげ　みそ	きりぼしだいこん　キャベツ こまつな　もやし にんじん　きくらげ れんこん	こめ むぎ さつまいも あぶら
25（水）	アップルハニー トースト	MILK	オニポテサラダ こめこシチュー	673 22.8 26.3 1.9	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ	レモン　りんご えだまめ　コーン たまねぎ　にんじん ブロッコリー	パン　だいずマーガリン はちみつ　りんごジャム じゃがいも　マッシュポテト ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖ　さとう
26（木）	ごはん	MILK	サバのピリカラに あつあげのカレーいため	658 27.1 23.3 1.9	ぎゅうにゅう　サバ あつあげ とりにく かつおぶし	にんにく　キャベツ れんこん ねぎ こまつな	こめ でんぷん さとう あぶら
27（金）	ごはん	MILK	てづくりラザニア にんじんサラダ	633 22.5 20.5 2.0	ぎゅうにゅう　とりにく とりレバー チーズ ツナ	にんにく　しょうが なす　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ トマト　トマト たまねぎ　パセリ	こめ　さとう あぶら　じゃがいも しゅうまいの とうにゅうクリーム
11月のおたんじょうびおめでとうこんだて				644 19.8	ジョア ぎゅうにく	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん	こめ　おこめのムース あぶら　じゃがいも
30（月）	ハヤシライス （ごはん）	ジョア ストロベリー	（ハヤシルウ）　マカロニサラダ おこめのムース	13.3 2.2		しめじ トマト	こめこ　マカロニ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖ

※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。

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	673kcal
たんぱく質	26.0ｇ	27.4ｇ
脂質	18.0ｇ	21.4ｇ
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

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。
ゴム、ボタン、ほつれ等の補修もご協力お願いします。
また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。

11月主な給食用食材の産地について

米：千葉県
牛乳：千葉県
米粉：国産
青果類
じゃがいも：北海道
里芋：中国・八街市・四街道市
にんじん：千葉県・北海道・佐倉市
だいこん：千葉県
玉ねぎ：北海道
ごぼう：青森県
ねぎ：青森県・千葉県
キャベツ：佐倉市
法蓮草：千葉県・中国
こまつな：中国・千葉県・佐倉市
きゅうり：千葉県
ピーマン：千葉県・茨城県
パプリカ：ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ
白菜：茨城県
えだまめ：ベトナム
しいたけ：九州
しめじ：長野県
にんにく：青森県・中国
生姜：千葉県・中国・佐倉市
さつまいも：佐倉市
もやし：栃木県
りんご：青森県
みかん：愛媛県・高知県
肉・魚類
豚肉：千葉・山形・青森・群馬県
鶏肉：岩手・千葉県
卵：千葉県
鮭：宮城県
赤魚：アメリカ
鯖：ノルウェー
乾物類
わかめ：岩手県
のり：千葉県

※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。**