

11月 よていこんだてひょう



★こんげつの きゅうしょくもくひょう★
よくかんで たべよう

～きゅうしょくしつからのおしらせ～

11月は「いいはの日」や「きんろうかんしゃの日」、「わしょくの日」などたべものにかんけいするいろいろな日があります。こんげつは、たべものについてかんがえるきっかけになるよう、よつかいどうしきくらし、やちまたし、ちばけんでとれたものをとおくつかっています。

*2年生・3年生・なのはな・アシストからリクエストがおおかった こんだてを とりいれました。

令和7年度 四街道市立和良比小学校

日付	こ ん だ て め い	牛乳	お も な ざ い り ょ う と そ の は た ら き			カロリー(kcal)	産地情報
					たんぱく質(g)		
			からだをつくるものになる	からだのちょうしをととのえる	脂質(g)		
							食塩相当量(g)
3 (月)	*** ぶ ん か の ひ ***						米(ふさがね):千葉 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
4 (火)	ごはん さけのマヨネーズやき とうにゅうスープ きりぼしだいこんのナポリタン		さけ とりにく とうにゅう ソーセージ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな パセリ しめじ かぶ きりぼしだいこん コーン にんじん ★トマトジュース	こめ じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら	623 25.9 20.3 1.8	豚肉:青森 鶏肉:岩手 ベーコン:デンマーク メキシコ ハム:アメリカ デンマーク
5 (水)	ごはん シーホーとうふ あげぎょうぎ はるさめサラダ はなみかん		ぶたにく とうふ ソーセージ ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん こまつな もやし しいたけ ★トマト きゅうり ねぎ たけのこ ★みかん	こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん	635 23.1 19.2 1.9	さけ:北海道 にしん:北海道 しいら:長崎 いか:ペルー えび:インド パキスタン
6 (木)	セルフカレーミートサンド タイピーエン フルーツポンチ		ぶたにく ★いか ★だいず なんと ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう	たまねぎ ぶどう にんにく にんじん キャベツ たけのこ きぬさや きくらげ ★おうとう ★みかん ★パイナップル ★バナナ	★パン さとう あぶら でんぶん はるさめ	636 27.6 19.9 2.4	
7 (金)	★よつかいどうしきないどういつメニュー★ ごはん まつかぜやき しおちゃんこなべ ヨーグルト		とりにく とうふ ★だいず あぶら揚げ みそ ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんにく ねぎ しょうが もやし にんじん	こめ あぶら パンこ さとう ごま	684 34.3 20.0 1.9	れんこん:佐倉 キャベツ:佐倉 こまつな:佐倉 はねぎ:佐倉 しょうが:八街 ごぼう:八街
10 (月)	ごはん ポークカレー やきからチキン やさいチップス		ぶたにく とりにく ★チーズ みそ ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース ★りんご かぼちゃ れんこん	こめ じゃがいも あぶら さつまいも	678 23.9 22.3 2.6	だいこん:八街 にんじん:八街 佐倉 北海道 ねぎ:千葉 秋田 たまねぎ:北海道
11 (火)	みそラーメン にしんのちよっぴりからに いもっこサラダ オレンジ		ぶたにく ソーセージ にんじん ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら きゅうり ★オレンジ たまねぎ もやし	ちゅうかめん じゃがいも あぶら さつまいも でんぶん マヨネーズ さとう	612 24.5 23.5 3.2	きゅうり:千葉 ピーマン:千葉 茨城 はくさい:千葉 長野 チンゲンサイ:千葉 茨城
12 (水)	ごはん ぎせいどうふ なまあげのそぼろに プリン		★たまご なまあげ とうふ ぶたにく とりにく ★プリン ★ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう たまねぎ しいたけ	こめ あぶら さとう	635 24.7 20.7 1.6	きゅうり:千葉 ピーマン:千葉 茨城 はくさい:千葉 長野 チンゲンサイ:千葉 茨城
13 (木)	ココアあげパン にくだんごスープ ツナサラダ はちみつレモンゼリー		とりにく ツナ ★チーズ ★ぎゅうにゅう	しょうが にんじん きゅうり ねぎ ★レモン たまねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ こまつな	★パン はるさめ さとう あぶら でんぶん	621 26.0 21.5 2.4	かぼちゃ:北海道 もやし:栃木 かぶ:千葉
14 (金)	ごはん こうやどうふのもちもちずぶた はるさめスープ かき		こうやどうふ ぶたにく とりにく ★ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし にんじん ねぎ ★かき ピーマン こまつな しいたけ キャベツ	こめ はるさめ でんぶん あぶら さとう	653 27.6 19.3 2.0	さつまいも:四街道 八街 じゃがいも:北海道 さといも:四街道 八街
17 (月)	コッペパン いちごジャム ビーンズシチュー ひじきのマリネ ぶどうゼリー		とりにく ひじき ★だいず しろいんげんまめ ソーセージ ★スキムミルク ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり	★パン こめこ ★いちごジャム じゃがいも さとう あぶら	625 24.6 17.5 2.1	きくらげ:四街道 えのきたけ:長野 埼玉 しめじ:長野 新潟
18 (火)	ごはん しいらのしおこうじやき ヨーグルト ほうれんそうのなっとうあえ チゲふうとんじる		しいら なっとう かつおぶし ★ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ★ヨーグルト	しょうが はねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく はくさい れんこん たまねぎ えのきたけ こまつな もやし	603 31.9 14.3 2.0	バナナ:フィリピン オレンジ:オーストラリア アメリカ りんご:青森 長野 みかん:長崎 熊本 かき:和歌山
19 (水)	ごはん ふんわりハンバーグ こくしょうじる さんしょくあえ		とうふ とりにく ぶたにく ★ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん しいたけ れんこん ほうれんそう にんじん こまつな	こめ さといも でんぶん さとう マヨネーズ こんにやく	677 29.4 25.1 2.7	
20 (木)	しゃんはいやきそば なまあげのスープ ポテトサラダ オレンジ		ぶたにく とりにく ★えび なまあげ ★いか あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	もやし しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな きゅうり ★オレンジ	ちゅうかめん マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	604 30.2 22.6 2.9	
21 (金)	ごはん ちくぜんに げんきサラダ おからチョコケーキ		とりにく なまあげ ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう	★とうにゅう ★たまご ★おから	こめ さとう あぶら ごま こんにやく こむぎこ さといも	666 23.3 23.3 1.8	
23 (日)	*** きんろうかんしゃのひ ***						
24 (月)	*** ふりかえきゅうじつ ***						
25 (火)	★よつかいどうちゅうかっこうく どういつこんだて★ ごはん とりにくのしおからあげ さつまいものとしる れんこんとひじきのサラダ ひとくちぎゅうにゅうプリン		とりにく みそ ぶたにく ひじき とうふ ★プリン ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな れんこん えだまめ きゅうり	こめ でんぶん さとう さつまいも あぶら こんにやく こめこ ごま マヨネーズ	677 26.1 23.0 2.1	
26 (水)	ごはん マーボーどうふ しゅうまい ポパイサラダ		ぶたにく のり とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ にんにく ほうれんそう しょうが こまつな えのきたけ	こめ さとう あぶら でんぶん	629 24.5 21.7 2.5	* 産地については。市場 での納入が当日のため、 最近の出荷状況及び普 段からの取引の実績を考 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。
27 (木)	ぬりかべトースト ポークビーンズ ツナとりのりサラダ		★だいず のり ぶたにく ツナ ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン きゅうり グリーンピース こまつな キャベツ ほうれんそう	★パン はちみつ ★バター さとう マーガリン あぶら ごま	653 27.1 26.8 2.7	
28 (金)	わかめごはん ぶたにくのかおりやき あきのさちにしめ りんご		わかめ ぶたにく なまあげ とりにく ★ぎゅうにゅう	だいこん しいたけ れんこん にんじん ごぼう ★りんご たまねぎ たけのこ ★りんごジュース	こめ さとう ごま あぶら さといも こんにやく	612 26.2 18.2 2.0	

※材料名の (下線) が引いてあるものは四街道産・佐倉産
八街産の食材を使用する予定です。
※都合により、献立・材料が変更になることがあります。



11月25日(火) 千産千消テ一

25日は、千葉県産、四街道産の食べ物を使って、
四街道中学校区の統一献立を行います。
地元の旬の食べ物をたくさん使います。お楽しみに！

項目	平均値	基準値
エネルギー	640kcal	650kcal
たんぱく質	26.7g 16.7%	21~32g 13~20%
脂質	21.1g 29.6%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.2g	2g未満