

# 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、よつかいどうしさくらし、やちまたし、しばけんでとれたものをお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	おもなさいりょとそのはたらき					カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	産地情報
			からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる				
3(月)	<b>* * * ぶんかのひ * * *</b>								
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 マヨネーズ さとう あぶら	じゃがいも 25.9 20.3 1.8	623	米(ふさこがね):千葉 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産	
5(水)	ごはん シーホーとうふ あげぎょうざ 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 あぶら さとう でんぶん	はるさめ 23.1 19.2 1.9	635	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	
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 ★だいす なると ★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 パナナ	★パン あぶら でんぶん	さとう 27.6 19.9 2.4	636	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	
7(金)	★よつかいどうしないとういつメニュー★ 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 ★だいす あぶら 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 パン さとう ごま	あぶら 26.4 34.3 20.0 1.9	684	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 ★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	678	こまつな:佐倉 はねぎ:佐倉 しょうが:八街 ごぼう:八街	
11(火)	みそラーメン にしんのちょっぴりからに いもっこサラダ オレンジ		ぶたにく ソーセージ みそ にしん ★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 たまねぎ もやし	ちゅうかめん あぶら さつまいも でんぶん マヨネーズ	じゃがいも 24.5 23.5 3.2	612	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 きゅうり:千葉	
12(水)	ごはん きせいどうふ 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	635	ビーマン: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 さとう あぶら でんぶん	はるさめ 26.0 21.5 2.4	621	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すぶた 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 でんぶん あぶら さとう	653 27.6 19.3 2.0	653	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 ★だいす しろいんげんまめ ソーセージ ★スキムルク ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり	★パン ★いちごジャム じゃがいも あぶら	こめこ 24.6 17.5 2.1	625	きくらげ:四街道 えのきだけ: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 ほうれんそうのなつとうあえ チゲふうとんじる		しいら ぶたにく なつとう みそ かつおぶし ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう	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 えのきだけ こまつな もやし	こめ あぶら	603 31.9 14.3 2.0	603	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 こくしようじる さんしょくあえ		とうふ みそ とりにく かつおぶし 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 でんぶん マヨネーズ	さといも 29.4 25.1 2.7	677		
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 ★えび ★いか ★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 チングンサイ こまつな きゅうり ★オレンジ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう	マヨネーズ 30.2 22.6 2.9	604		
21(金)	ごはん ちくせんに げんきサラダ おからチョコケーキ		★だいす ★とうにゅう なまあげ ★たまご ちりめんじやこ ★おから ★ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たけのこ たまねぎ 大いこん れんこん きゅうり しいたけ キャベツ	こめ あぶら ごま さといも	さとう 23.3 23.3 1.8	666		
23(日)	<b>* * * きんろうかんしゃのひ * * *</b>								
24(月)	<b>* * * ふりかえきゅうじつ * * *</b>								
25(火)	★よつかいどうちゅううがっこくとういつこんだて★ ごはん とりにくのしおからあげ さつまいものとんじる 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 ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	みそ ひじき ★プリン	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 さとう あぶら 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 ポ派イサラダ		ぶたにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	のり	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 えのきだけ	こめ さとう でんぶん あぶら	629 24.5 21.7 2.5		
27(木)	ぬりかべトースト ポークビーンズ ツナとのりのサラダ		★だいす ぶたにく ツナ ★ぎゅうにゅう	のり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン きゅうり グリンピース こまつな キャベツ ほうれんそう	★パン ★バター マーガリン 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 とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	ぶたにく だいこん れんこん ごぼう ★りんご	にんじん にんじん ごぼう さとう たけのこ ★りんごジュース	こめ ごま さとう あぶら こめこ マヨネーズ	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) 千産千消元

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！

\* 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。

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