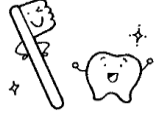
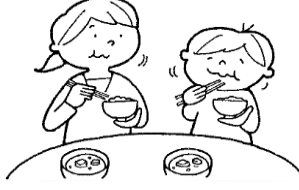


11月 よていこんだてひょう

11月8日はいい歯の日です！



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



かむ力をつけましょう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



こんげつのもくひょう

よくかんでたべよう



令和7年11月 四街道市立吉岡小学校

日付	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず・デザート	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう			使用食材の主な産地	
					あか	みどり	きいろ		
4日(火)	ごはん		とりのしおこうじやき きんぴらごぼう なめこじる プチたいやき	597 28.6 12.9 2.1	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ とうふ こんぶ かつおぶし	にんじん れんこん たまねぎ ごぼう なめこ ながねぎ キャベツ こまつな	こめ こんにやく ごま さとう あぶら あんこ	きくらげ 四街道市 さといも 四街道市 じゃがいも 四街道市	
5日(水)	チャーハン		すいぎょうざスープ フルーツしらたま	616 20.5 17.0 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた たまご すいぎょうざ	にんじん ながねぎ しいたけ ピーマン チンゲンサイ はくさい みかん もも パイン	こめ さとう しらたま ごまあぶら あぶら	さつまいも 八街市 だいこん 八街市 ごぼう 八街市 青森	
6日(木)	ごはん		なすのはさみやき ブロッコリーのカレーマヨ だいこんとこまつなのみそしる	677 23.1 22.8 2.0	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ あぶらあげ みそ こんぶ	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり なす コーン だいこん ごぼう	コッペパン でんぶん あぶら パンこ さとう こむぎこ マヨネーズ	にんじん 八街市 れんこん 佐倉市 キャベツ 佐倉市	
7日(金)	さんまごはん		いそかあえ こんさいのみそしる りんご	682 23.5 23.1 2.5	ぎゅうにゅう のり さんま あぶらあげ みそ こんぶ かつおぶし	にんじん だいこん ブロッコリー ほうれんそう しょうが もやし ごぼう だいこん りんご	こめ あぶら でんぶん さとう さつまいも ごま	トマト 千葉 ごまつな 佐倉市 ねぎ 青森 もやし 群馬 栃木	
10日(月)	ごはん		しゃけのしおやき ひじきのいなか すいとんじる かき	611 28.8 16.0 2.7	ぎゅうにゅう さけ とりにく ひじき こんぶ かつおぶし ちくわ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ えだまめ ごぼう はくさい	こめ さとう こむぎこ こんにやく あぶら こめこ	たまねぎ 北海道 はくさい 茨城 ピーマン 茨城 にら 千葉 茨城	
11日(火)	ちゅうかどん		しゃりしゃりビーンズ ヨーグルト	659 25.3 20.0 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし きくらげ はくさい たけのこ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	きゅうり 群馬 チンゲンサイ 茨城 千葉 かほちゃ 北海道 かぶ 千葉	
12日(水)	ごはん		きのこソースハンバーグ からしあえ さといものみそしる	649 28.0 20.1 2.4	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ だいず みそ こんぶ かつおぶし	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ごぼう しめじ だいこん ながねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう こむぎこ ごま さといも はるさめ	えとどな 千葉 えだまめ 中国 グリーンピース ニュージーランド	
13日(木)	きなこ クリームパン		こまつなのグラタン ABCスープ	677 23.8 26.0 2.8	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ ブロッコリー とうもろこし しめじ パセリ キャベツ	コッペパン なまクリーム あぶら バター こめ じゃがいも きなこクリーム	とうもろこし アメリカ たけのこ 日本 ほうれんそう 千葉 大分 ブロッコリー エクアドル	
14日(金)	こんさいと ひじにくの カレーライス		カラフルサラダ オレンジ	693 21.0 24.6 2.0	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぶたレバー チーズ	にんじん れんこん たまねぎ しょうが ごぼう にんにく コーン ブロッコリー オレンジ	こめ あぶら こむぎこ マーガリン さとう さつまいも	干しいたけ 愛媛 大分 しめじ 長野 新潟 えのきだけ 長野 埼玉 エリンギ 長野 鳥取	
17日(月)	きなこ あげパン		ポトフ ポパイサラダ ひとくちはちみつレモンゼリー	636 23.7 23.2 2.4	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく のり	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ しめじ ブロッコリー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら ゼリー	マッシュルーム インドネシア しょうが 中国 にんにく 中国 大豆 千葉 北海道	
18日(火)	ごはん		とうふのでんがくふうやき れんこんとえだまめのサラダ にくじゃが	734 29.1 22.4 2.5	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ ぶたにく	にんじん ながねぎ キャベツ えだまめ コーン たまねぎ れんこん いんげん	こめ あぶら ごま でんぶん さとう しらたき じゃがいも	みかん 和歌山 りんご 青森 バナナ フィリピン	
19日(水)	ごはん		ししゃものからあげ けいちゃん すましじる いちごゼリー	630 25.5 20.0 1.7	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ とりにく みそ かつおぶし こんぶ	にんじん ながねぎ たまねぎ にんにく しいたけ キャベツ こまつな	こめ ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら でんぶん	オレンジ オーストラリア 米 千葉 米粉 佐倉市 牛乳 千葉	
20日(木)	キムチ チャーハン		ポテトツナサラダ ちゅうかたまごスープ チーズ	593 22.9 21.8 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ チーズ たまご とうふ	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ しいたけ しょうが きゅうり	こめ ごまあぶら でんぶん マヨネーズ じゃがいも	豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 タラ 北海道	
21日(金)	にしよく サンド		チキンビーンズ にんじんサラダ	641 25.8 21.1 2.5	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	にんじん しめじ たまねぎ きゅうり トマト セロリ レモン いんげん	しよくパン あぶら さとう じゃがいも マーガリン	ししゃも ノルウェー さとし 韓国 いわし 千葉 さけ チリ	
東京都のおすすめメニュー				616	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう にんにく はくさい しょうが もやし ながねぎ しいたけ	こめ ごま あぶら さとう こんにやく ゼリー	さんま 北海道 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他	
25日(火)	ごはん		とりのさっぱりしらあえ ちゃんこなべ ばくがゼリー	29.1 15.2 2.5	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう にんにく はくさい しょうが もやし ながねぎ しいたけ	こめ さとう あぶら さとう こんにやく ゼリー	産地については、市場での調達に納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引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ものについては、市場に出回りにません。	
26日(水)	ごはん		ジャジャンどうふ ちゅうかサラダ みかん	621 24.0 19.6 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ わかめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ しょうが ながねぎ にんにく チンゲンサイ	こめ さとう ごま でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら こんにやく		
27日(木)	カレーうどん		ちくわのいそべあげ ごまあえ スイートポテト	614 23.2 22.1 2.5	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あおのり あぶらあげ	にんじん ほうれんそう たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ ながねぎ	うどん さとう あぶら ごま さつまいも でんぶん こむぎこ		
旭中学校区 統一献立				605	ぎゅうにゅう いわし とりにく たまご ぶたにく とうふ のり みそ	にんじん ながねぎ たまねぎ えどな しょうが キャベツ れんこん だいこん	こめ でんぶん ごまあぶら マヨネーズ さといも ごま		

※ マヨネーズは、ノンエッグ(卵不使用)のものを使用しています。
※ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。



	平均値	基準値
エネルギー	642kcal	650kcal
たんぱく質	24.9g 16%	21~32g 13~20%
脂質	20.5g 29%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.3g	2g未満

