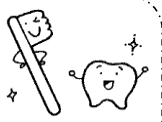
１１月　よていこんだてひょう

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てていますか？
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８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 あか ちや にくや ほねになる	みどり からだの ちょうしを ととのえる	きいろ ねつや ちからになる	使用食材の主な産地	
2日(月)	ごはん		シーフードカレー れんこんとえだまめのサラダ チーズ	671 24.6 22.3 2.1	ぎゅうにゅう えび あさり いか チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ コーン えだまめ	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ カレールー さとう ごま	きくらげ さといも さつまいも	四街道市 四街道市 四街道市 八街市
4日(水)	えどな チャーハン		すいぎょうざスープ ナタデココポンチ	603 20.3 15.6 2.6	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく すいぎょうざ	にんじん ねぎ えどな もやし はくさい チンゲンサイ えのきたけ もも パイナップル みかん	こめ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ ナタデココ	キャベツ にんじん れんこん 葉ねぎ	佐倉市 佐倉市 佐倉市 佐倉市
5日(木)	きつねうどん		ポテトツナサラダ のりしおビーンズ プチたいやき	595 26.4 23 2.4	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく だいず あおのり ツナ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり	うどん でんぷん あぶら じゃがいも マヨネーズ あんこ	こまつな えどな なす だいこん	千葉 千葉 千葉 北海道千葉
6日(金)	ごはん		さかなのゆずみそやき きりぼしだいこんのいために さつまいもじる　りんご	607 27.6 14.9 2.6	ぎゅうにゅう あかうお　まゆず みそ あぶらあげ ちくわ ぶたにく とうふ	にんじん きりぼしだいこん ねぎ だいこん ごぼう りんご	こめ さとう ごま あぶら さつまいも	ごぼう ねぎ もやし たまねぎ	青森 青森 群馬 栃木 北海道
9日(月)	ごはん		れんこんのはさみあげ ピリからきゅうり しおちゃんこスープ	655 25.7 18.8 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とりにく	たまねぎ きゅうり にんじん はくさい もやし えのきたけ はねぎ	こめ でんぷん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	はくさい ピーマン にら きゅうり	茨城 茨城 千葉 茨城 群馬
10日(火)	ごはん		しゃけのちゃんちゃんやき ちぐさあえ　すましじる ばくがゼリー	632 27.2 17.1 2.4	ぎゅうにゅう わかめ さけ みそ あぶらあげ とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな ほうれんそう もやし だいこん しいたけ	こめ ごまあぶら バター さとう ごま あぶら ゼリー	チンゲンサイ かぼちゃ じゃがいも もやし	茨城 千葉 北海道 北海道 栃木
11日(水)	ガーリック トースト		コーンクリームシチュー ブロッコリーサラダ	681 23.8 28.3 2.5	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース マッシュルーム コーン ブロッコリー きピーマン	パン マーガリン バター じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	黄ピーマン えだまめ グリンピース	韓国 中国 ニュージーランド
12日(木)	ごはん		のりのつくだに　ぎせいどうふ きゃべつのおかかあえ たぬきじる　かき	616 27.6 18.1 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ひじき とうふ たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう かき	こめ あぶら さとう こんにゃく	とうもろこし たけのこ ほうれんそう ブロッコリー	アメリカ 日本 千葉 大分 エクアドル
13日(金)	ごはん		マーボーどうふ きゅうりともやしのナムル アセロラゼリー	632 25.7 18.7 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にら	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま ゼリー	干しいたけ しめじ えのきだけ マッシュルーム	愛媛 大分 長野 新潟 長野 埼玉 インドネシア
16日(月)	しおやきそば		たまねぎのみそしる だいがくいも	600 22.5 22.3 2.9	ぶたにく ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん もやし キャベツ きくらげ チンゲンサイ はねぎ こまつな たまねぎ	ごまあぶら さつまいも あぶら さとう ごま みずあめ はちみつ	しょうが にんにく 大豆	中国 中国 千葉 北海道
17日(火)	ごはん		とりてばのさっぱりに ごまあえ いわしのつみれじる　バナナ	624 28.2 17.9 2.3	ぎゅうにゅう とりにく いわし みそ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん はねぎ	こめ さとう ごま でんぷん	みかん りんご バナナ オレンジ	和歌山 青森 フィリピン オーストラリア
とっとりけんのおすすめグルメ 18日(水)	どんどろけめし		ししゃものからあげ のりマヨサラダ かぼちゃのみそしる　みかん	629 26.6 24.5 2.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ししゃも のり ぶたにく みそ	にんじん しいたけ ごぼう えだまめ れんこん ほうれんそう キャベツ かぼちゃ はくさい ねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん マヨネーズ	米 米粉 牛乳	千葉 佐倉市 千葉
19日(木)	ごはん		きんぴらバーグ こまつなのおひたし なめこじる　さわやかゼリー	636 27.8 18.7 2.6	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ みそ わかめ	ねぎ ごぼう にんじん しいたけ れんこん もやし こまつな なめこ	こめ ごま でんぷん さとう ゼリー	豚肉 鶏肉 鶏卵 あさり	千葉 岩手 青森 日本 韓国
20日(金)	シュガー トースト		チキンビーンズ にんじんサラダ	668 25.4 24.3 2.5	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト セロリー きゅうり レモン	パン マーガリン バター さとう あぶら じゃがいも	ししゃも 赤魚 いわし さけ	ノルウェー アメリカ 千葉 アメリカ
23日(月)	**きんろうかんしゃのひ**							さんま だし昆布 わかめ（乾燥） ひじき	北海道 北海道 三陸 大分 愛媛他
24日(火)	ごはん		なすのピリからいため さつまいもとたまごのとろみじる ピーチミルクかん	656 26.1 19.7 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご みそ かんてん	なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もも	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも		
25日(水)	フレンチふう トースト		ＡＢＣスープ カラフルサラダ ひとくちぶどうゼリー	610 22.3 16.1 2.4	ぎゅうにゅう だいす とりにく チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう あかピーマン	パン さとう メープルシロップ はるさめ あぶら ゼリー でんぷん		
26日(木)	ゆかりごはん		さばのカレーやき すのもの みそけんちんじる　ヨーグルト	650 26.6 21.9 2.7	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ みそ ヨーグルト	ゆかり にんにく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん	こめ さとう さといも こんにゃく		
旭中学校区 統一献立 28日(金)	そぼろごはん		やさいチップス だいこんのスープ	623 20.9 19.2 2.4	ぎゅうにゅう だいず とりにく	しょうが にんじん たまねぎ れんこん しいたけ えだまめ ごぼう だいこん	こめ あぶら さとう さつまいも じゃがいも でんぷん ごまあぶら ごま		
30日(月)	さんまごはん		かみなりこんにゃく きゃべつのみそしる グレープフルーツ	675 25 24.7 2.4	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ とりにく	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ グレープフルーツ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま こんにゃく ごまあぶら		

	平均値	基準値
エネルギー	634kcal	650kcal
たんぱく質	25.2g 16%	21～32g 13～20%
脂質	20.8g 30%	14～21g 20～30%
食塩相当量	2.4g	2g未満

産地については，市場での調達が納入日当日のため，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，市場に出回りません。

※　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。
※　四街道市産のコシヒカリを使用しています。



