



11月 こんだてよていひょう



(小学生用)

令和3年

八街市学校給食センター

ひ に ち	よ う び	し ゅ し ょ く	は し の ひ	牛 乳	ふ く し ょ く	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー	
						ち・にく・ほねの もとなる	からだのちょうしを ととのえる	ちから・ねつの もとなる	たんぱくし つ	し つ
1	月	ごはん	☆	○	ちくわのいそべあげ さといものそぼろに もやしとコーンのゆでやさい	ちくわ 牛乳 とりにく あおさ あつあげ だいず うずらたまご	にんじん たまねぎ いんげん もやし こまつな コーン	こめ あぶら こむぎこ さといも さとう	576 kcal 23.6 g 15.8 g 1.9 g	
2	火	シュガー あげパン		○	にくだんごのあまずあん やさいスープ ピーチゼリー	とりにく 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	パン あぶら グラニューとう さとう	533 kcal 17.2 g 18.9 g 2.0 g	
* 八街中学校 2年4組 ふじた ひなさんが かんがえた こんだて *						ベーコン 牛乳 とりにく チーズ かいそう	ほうれんそう たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり	パン バター こむぎこ ごまあぶら さとう あぶら なまクリーム	553 kcal 20.9 g 24.6 g 2.6 g	
4	木	ソフトフランス		○	ほうれんそうグラタン コーンスープ かいそうサラダ					
5	金	ごはん	☆	○	マーボー豆腐 もやしのナムル むらさきいもち	豆腐 牛乳 ぶたにく だいず	にんじん にんにく いら もやし こまつな たまねぎ しいたけ ながねぎ	こめ さとう あぶら さつまいも でんぷん もちこ ごまあぶら ごま むらさきいも	652 kcal 22.5 g 20.7 g 2.0 g	
* いいほのひ こんだて *						たまご 牛乳 あじ たら くだま さつまあげ とりにく	にんじん たまねぎ みつば ながねぎ こまつな しょうが だいこん	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	543 kcal 23.0 g 16.1 g 2.5 g	
8	月	ごはん	☆	○	おやこやき つみれじる くきワカメきんぴら					
9	火	ペンネ・ ミートソース		○	ごぼうサラダ ミルクドーナツ	ぶたにく 牛乳 だいず チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト ごぼう きゅうり セロリ もやし	ペンネ あぶら ドーナツ ごま ごまあぶら マヨネーズ	606 kcal 21.7 g 27.5 g 2.4 g	
10	水	むぎごはん		○	とうふナゲット ポークカレー フルーツあんじん	とうふ 牛乳 たら チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが パイン みかん	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	625 kcal 18.2 g 19.3 g 1.9 g	
11	木	ごはん	☆	○	さつまいものかきあげ もみじふいりすましじる だいずのいそに	オキアミ 牛乳 とりにく ひじき さつまあげ とうふ あぶらあげ だいず	にんじん たまねぎ みつば しいたけ こまつな	こめ あぶら さつまいも こむぎこ さとう なまふ	549 kcal 21.1 g 15.6 g 2.1 g	
* やちまたきょういくのひ 八街中学校 2年1組 むとう みずきさんが かんがえた こんだて *						たまご 牛乳 とりにく だいず ウインナー	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい キャベツ コーン	パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	541 kcal 19.8 g 27.4 g 1.8 g	
12	金	コッペパン (マーガリン)		○	オムレツ ポトフ コールスローサラダ					
15	月	ごはん	☆	○	このはあげ わかめスープ プルコギ	あつあげ 牛乳 とりにく わかめ ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ピーマン	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	558 kcal 24.2 g 18.0 g 2.3 g	
16	火	にこみうどん	☆	○	ターサイパオズ だいがくいも(2コ) ミックスナッツ	とりにく 牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ オキアミなると	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが	うどん あぶら ピーナツ こむぎこ ごま アーモンド さつまいも カシューナッツ さとう ジャイアントコーン	601 kcal 22.9 g 29.3 g 2.0 g	
17	水	むぎごはん	☆	○	インドに だいこんサラダ レアチーズふうデザート	ぶたにく 牛乳 さつまあげ うずらたまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	613 kcal 21.1 g 19.2 g 2.0 g	
18	木	テーブルロール		○	パンプキンアンサンブルエッグ クリームシチュー グリーンサラダ	たまご 牛乳 とりにく チーズ ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー マッシュルーム チンゲンサイ きゅうり	パン あぶら さとう じゃがいも	559 kcal 22.6 g 22.9 g 2.4 g	
* ちさんちしょうデー *						いわし 牛乳 とうふ	にんじん しょうが こまつな だいこん ながねぎ	こめ あぶら あげだま らつかせい パンこ さとう	550 kcal 19.4 g 18.0 g 1.4 g	
19	金	ごはん	☆	○	いわしあげだまフライ らっかじる ちばにんじんゼリー					
22	月	ごはん	☆	○	しゅうまい とうふのちゅうかに フルーツカクテル	とりにく 牛乳 たら とうふ ぶたにく あさり	にんじん たまねぎ きぬさや はくさい たけのこ にんにく しいたけ しょうが みかん	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぷん さとう	607 kcal 22.6 g 18.4 g 1.6 g	
* わしょくのひ きょういくじっしゅうせい つちやま みかさんが かんがえた こんだて *						さば 牛乳 ぶたにく ひじき ベーコン	にんじん しょうが チンゲンサイ だいこん しいたけ コーン えだまめ キャベツ	こめ マヨネーズ さとう さつまいも	653 kcal 25.4 g 23.8 g 2.3 g	
24	水	ごはん	☆	○	さばしょうがじょうゆに さつまじる ひじきサラダ					
25	木	コッペパン		○	ぶたにくのトマトにこみ ゆでいんげん ラ・フランスゼリー	ぶたにく 牛乳	にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ トマト コーン いんげん にんにく	パン ごま さとう あぶら じゃがいも なまクリーム	541 kcal 20.0 g 20.1 g 2.0 g	
26	金	むぎごはん	☆	○	あつやきたまご だいこんのオイスターソースに みかん	たまご 牛乳 とりにく あつあげ	にんじん にんにく チンゲンサイ しょうが だいこん きくらげ みかん	こめ むぎ あぶら さとう	571 kcal 23.4 g 16.0 g 1.4 g	
* 八街中学校 2年4組 あおやま りさんが かんがえた こんだて *						とりにく 牛乳 ぶたにく	パセリ トマト たまねぎ にんじん エリギ にんにく カリフラワー グリンピース ブロッコリー レモンかじゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう なまクリーム	606 kcal 21.5 g 20.8 g 2.5 g	
29	月	ごはん		○	ミニハーブチキン ハヤシライス ブロッコリーとカリフラワー					
30	火	しょくパン		○	キャベツメンチ イタリアンスープ あおなのソテー 10月1日 たいふうちゅうしのため さいとうじょう!	とりにく 牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン たまご ウインナー	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ こまつな コーン チンゲンサイ しめじ	パン あぶら さとう	616 kcal 25.8 g 33.2 g 2.6 g	
* 11月分 給食費の口座振替日は 12月27日(月) です *						学校給食摂取基準 児童(8~9歳)		エネルギー たんぱくしつ 21.1~32.5g しつ 14.4~21.7g 食塩相当量 2.0gみまん		

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。

※食材の都合によりこんだてを変更することがあります。ご了承ください。

※ は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

千葉県PRマスコットキャラクター

チーバくん



* 11月19日は千産千消デー *
地元の食材がたくさん登場します!