令和７年

11 月 こんだてよていひょう

（小学生用）
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 ち・にく・ほねのもとになる	からだのちょうしをととのえる		ちから・ねつのもとになる	エネルギー たんぱくしつ ししつ 食塩相当量
4	火	しょくパン （ブルーベリージャム）		○	チキンカツ・カラフルソース つぶつぶコーンポタージュ かぼちゃのガーリックソテー	とりにく　牛乳 ベーコン　スキムミルク	パプリカ にんじん パセリ　にんにく かぼちゃ	たまねぎ　しめじ ズッキーニ レモンかじゅう コーン　エリンギ	パン　あぶら さとう　バターオイル パンこ でんぷん	627 kcal 25.9 g 19.2 g 2.6 g
5	水	むぎごはん	☆	○	しらすとあおさのたまごやき いりどり スタミナぶたどんのぐ	たまご　牛乳 とりにく　しらす ぶたにく　あおさ	にんじん いんげん こまつな	れんこん ごぼう　もやし にんにく たまねぎ	こめ　むぎ　あぶら さとう でんぷん さといも	646 kcal 31.0 g 17.9 g 1.7 g
6	木	きなこあげパン		○	にくだんごあまずあん（2こ） ポトフ 2しょくりんご㊫	きなこ　牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ りんご	パン　あぶら さとう でんぷん じゃがいも	619 kcal 27.6 g 22.4 g 2.0 g
＊八街中学校２年２組　みやうち　みうさんが　かんがえたこんだて＊										
7	金	ごはん	☆	○	いわしハンバーグ・おろしソース ぐだくさんやさいスープ にんじんしりしり　ウエハース	たら　牛乳 いわし ベーコン　たまご とりにく　かつおぶし	にんじん トマト はねぎ パセリ	たまねぎ　ながねぎ しょうが　だいこん しいたけ キャベツ	こめ　さとう　あぶら でんぷん　ごまあぶら いももち　バター ウエハース	618 kcal 26.4 g 17.0 g 2.4 g
10	月	ごはん	☆	○	はるさめスープ はくさいのちゅうかクリームに いちごプリン	ベーコン　牛乳 とりにく　スキムミルク ぶたにく とうふ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ しょうが　にんにく たまねぎ　はくさい	こめ　ごま はるさめ　ごまあぶら でんぷん　あぶら さとう	605 kcal 25.3 g 19.4 g 1.7 g
11	火	まるパン	☆	○	みそラーメン オーロラサラダ だいがくいも（2こ）	ぶたにく　牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ	しょうが　にんにく コーン　もやし キャベツ　えだまめ	パン　さとう　あぶら ちゃんぽんめん　ごま マカロニ　バター さつまいも　ノンエッグマヨネーズ	652 kcal 25.6 g 22.4 g 2.5 g
12	水	むぎごはん		○	かぼちゃしゅうまい（2こ） タットリタン やきにくいため	とりにく　牛乳 たら あつあげ ぶたにく	かぼちゃ にんじん パプリカ こまつな	キャベツ　たまねぎ にんにく　しょうが しめじ　しいたけ もやし　きくらげ	こめ　むぎ　あぶら でんぷん　ごまあぶら こむぎこ さつまいも　さとう	649 kcal 29.2 g 16.3 g 2.2 g
13	木	こくとうパン		○	ハッシュドポテト ABCスープ とりにくのいろどりにこみ	ウインナー　牛乳 とりにく だいず	にんじん こまつな パプリカ トマト	たまねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく	パン　バターオイル じゃがいも　あぶら でんぷん マカロニ	610 kcal 28.7 g 22.8 g 2.5 g
14	金	ごはん	☆	○	たらいそベフライ　いものこじる たまごとかぼちゃのサラダ ラ・フランスゼリー㊫	たら　牛乳 とりにく　あおさ とうふ たまご　ハム	にんじん こまつな かぼちゃ	ごぼう　しいたけ ながねぎ きゅうり たまねぎ	こめ　あぶら パンこ さとう　じゃがいも さといも　でんぷん	641 kcal 27.9 g 18.9 g 2.0 g
＊やちまたきょういくのひ　八街中学校２年１組　よこやま　あみさんが　かんがえたこんだて＊										
17	月	ごはん	☆	○	さばのしおやき　わかめとさつまいものみそしる きゅうりともやしのナムル とうにゅうプリン㊫	さば　牛乳 とうふ　わかめ とうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン もやし きゅうり	こめ　あぶら さつまいも　ごま ビーフン　ごまあぶら さとう	644 kcal 23.2 g 22.0 g 2.2 g
18	火	ココアパン		○	スペインふうオムレツ チリコンカン こまつなとコーンのサラダ	たまご　牛乳 ハム　チーズ ウインナー ぶたにく　だいず	にんじん　パプリカ パセリ　ズッキーニ ピーマン　こまつな コーン　ひよこまめ	たまねぎ　にんにく マッシュルーム いんげんまめ えんどうまめ	パン　あぶら じゃがいも さとう でんぷん	612 kcal 27.8 g 23.7 g 2.2 g
19	水	むぎごはん	☆	○	わふうとりつくね（2こ） しおちゃんこなべ みかん	とりにく　牛乳 ぶたにく あぶらあげ	にんじん にら　だいこん しいたけ はくさい	たまねぎ ながねぎ キャベツ　ごぼう しょうが　みかん	こめ　むぎ　あぶら でんぷん　ごまあぶら さとう こむぎこ	655 kcal 28.3 g 18.5 g 2.4 g
20	木	はちみつパン		○	チキンカツ ラビオリスープ りんごヨーグルトあえ	とりにく　牛乳 ぶたにく　ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ パイン りんご	パン　あぶら パンこ でんぷん こむぎこ　さとう	657 kcal 27.7 g 21.7 g 2.3 g
＊ちさんちしょうこんだて＊										
21	金	ごはん		○	こんさいカレー　とうふサラダ ちばけんさんにんじんゼリー 千葉県PRマスコットキャラクター　チーバくん	ぶたにく　牛乳 とうふ　スキムミルク かつおぶし　のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう　だいこん ながねぎ にんにく　しょうが えだまめ　キャベツ	こめ　あぶら さつまいも　ごま さとう　ごまあぶら	640 kcal 25.2 g 19.2 g 2.4 g
＊八街南中学校　２年１組　きたむら　ゆあさんが　かんがえたこんだて＊										
25	火	テーブルロール		○	ハンバーグ・トマトソース ペンネとほうれんそうのクリームに コーンときのこのソテー	とりにく　牛乳 ぶたにく　スキムミルク	トマト にんじん ほうれんそう えどな	たまねぎ　コーン にんにく　しょうが しめじ　えのきたけ マッシュルーム	パン　あぶら さとう でんぷん ペンネ	623 kcal 27.5 g 22.7 g 2.3 g
26	水	むぎごはん	☆	○	ぶりフライ だいこんのみそに きんぴらごぼう	ぶり　牛乳 とりにく あつあげ さつまあげ	にんじん とうがらし	しょうが だいこん えだまめ たけのこ　ごぼう	こめ　むぎ　あぶら パンこ　ごま さとう	646 kcal 26.5 g 22.3 g 1.9 g
27	木	コッペパン （チョコクリーム）	☆	○	ブロッコリーとかぼちゃグラタン とりにくのフォー いんげんとベーコンいため	ベーコン　牛乳 とりにく　チーズ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ みつば　しょうが こまつな　もやし れんこん	パン　あぶら さとう　バター こむぎこ ビーフン	621 kcal 27.9 g 19.8 g 2.7 g
28	金	ごはん	☆	○	だしまきたまご あつあげのそぼろに ヨーグルト	たまご　牛乳 とりにく　ヨーグルト だいず あつあげ	にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース	こめ　あぶら でんぷん さといも さとう	626 kcal 31.5 g 18.1 g 1.4 g
＊第７期（１１月相当分）の給食費の口座振替は　１２月２５日（木）です＊						学校給食摂取基準 児童（８～９歳）			エネルギー　650kcal たんぱくしつ　21.1～32.5g ししつ　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。
※食材の都合により献立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。

地場産物を食べて地産地消！

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。