

11月よていこんだてひょう



柏市立光ヶ丘小学校

令和7年

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー - たんぱくしつ	しつ	レシピ - しつ	
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	Kcal	g	g	g
4(火)	O	ご飯 鶏肉の米粉揚げ チャブチエ ワカメスープ	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ	生姜 にんにく 人参 ピーマン 玉葱 もやし 千し椎茸 人参 玉葱 千し椎茸	米 薺 上新粉 小麦粉 大豆油 しらたき 砂糖 ごま ごま油 ごま ごま油	628	26.6	23.2	1.95
5(水)	O	黒糖パン さけのチーズパン粉焼き ポテトサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう/ チーズ 玉葱 コーン缶	生姜 にんにく パセリ きゅうり 玉葱 コーン缶	黒糖パン パン粉 生クリーム バター じゃがいも きび砂糖 ごま サラダ油 マカロニ サラダ油	596	29.5	20.4	2.39
6(木)	O	さんまの甘酢だれ丼 チンゲン菜のごま和え かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう/ 刀魚 チンゲン菜 人参 もやし	生姜 長葱 かぶ(葉) かぶ 玉葱	米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油 きび砂糖 ごま	670	24.8	27.6	2.11
7(金)	O	スパゲティトマトソース キャベツとパンベーコンのソテー さっくりココアマフィン	ぎゅうにゅう/ ツナ 豚肉	トマト缶 人参 ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油 サラダ油 米粉 ミックス粉 きび砂糖 バター サラダ油 チョコレート	661	23.5	20.1	1.88
10(月)	O	家常豆腐丼 卵スープ(卵) りんご 小魚大豆	ぎゅうにゅう/ 摩擦 みそ 卵 りんご 大豆 蒸干し	チングン菜 人参 キャベツ 生姜 だけのこ 玉葱 にんにく 卵 キャベツ 大豆 かぶ 玉葱	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 でん粉 ごま油	594	25.1	20.0	2.12
11(火)	O	コッペパン 焼きフランク 茹でキャベツ ABCカレースープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう/ フランクフルト キャベツ 大豆 ベーコン	水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト 食品も多くあります。これらの「 製品」は手軽に使えるので、食事 に取り入れて、豆の摂取量を増 やしましょう。	コッペパン	657	28.2	27.1	2.66
12(水)	O	きのこピラフ ねぎだくじゅーしーから揚げ ごぼうと青大豆のサラダ かぶとねぎのクリームスープ	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 青大豆 いんげん豆 とん乳 みそ 鶏肉 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム 生姜 にんにく 長葱 人参 キャベツ きゅうり ごぼう かぶ(葉) にんじん かぶ 長葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 バター サラダ油 でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油 きび砂糖 ごま サラダ油 米粉 バター サラダ油	601	27.2	21.8	2.56
13(木)	O	ご飯 鰯のみぞ焼き 五目豆 豚汁	ぎゅうにゅう/ 鰯 五目豆 豚肉 牛乳	生姜 人参 だけのこ 人参 ごぼう ごはん 人参 ごぼう 黄桃 食葱	米 薺 でん粉 きび砂糖 ごま油 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく サラダ油	636	31.1	21.5	2.32
14(金)	O	ミートライス ベジタブルスープ ピカピカゼリーポンチ	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 チーズ 大豆	トマト缶 人参 玉葱 にんにく ぶなしめじ マッシュルーム 小松菜 人参 玉葱 コーン缶 みかん缶 あわじかん 黄桃	米 麦 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 砂糖 カクテルゼリー	596	21.3	15.1	2.29
17(月)	O	ガパオライス フォーのスープ のり塩大豆 みかん	ぎゅうにゅう/ ひよこ豆 鶏肉 大豆 青のり	ピーマン 赤ピーマン 生姜 玉葱 なす にんにく 生姜 にんにく たけのこ 小松菜 人参 たけのこ 玉葱 千し椎茸 みかん	米 薺 ごま油 フォー サラダ油 米粉 大豆油	585	22.0	16.9	2.13
18(火)	O	ご飯 鰯の味噌煮 野菜の香味和え 豆腐とわかめのすまじ汁	ぎゅうにゅう/ みそ 鰯 のり 豆腐 わかめ	生姜 長葱 梅干し 人参 キャベツ きゅうり もやし 人参 玉葱 えのき	米 薺 きび砂糖 きび砂糖 ごま油 サラダ油	575	25.4	16.9	2.74

11月よていこんだてひょう



柏市立光ヶ丘小学校

令和7年

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー -	たんぱく質 -	しつ	レバテイン		
						Kcal	g	g	g		
19 (水)	O	中華しょうゆつけめん 野菜炒め りんごのカップケーキ	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 小松菜 生姜 もやし たけのこ 千し椎茸 豆乳 ヨーグルト	チンゲン菜 にら 人参 キャベツ 生姜 玉葱 コーン缶 にんにく きくらげ りんご缶	中華達 ごま油 サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油 ミックス粉 砂糖 メープルシロップ バター	601	23.5	24.5	3.23		
20 (木)	O	コッペパン ポークピーンズ コーンサラダ みかん 小魚アーモンド	ぎゅうにゅう/ いんげん豆 レンズ豆 豚肉 ウィンナー チーズ	トマト 人参 トマトピューレ クリンビース 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	コッペパン じゃが芋 きび砂糖 生クリーム サラダ油 きび砂糖 サラダ油	640	28.2	21.8	2.33		
21 (金)	O	秋のおこわ ししゃものから揚げ 梅肉和え さつま汁 ひとくちアセロラゼリー	ぎゅうにゅう/ 油揚げ のり 豆腐 みそ	人参 千し椎茸 ぶなしめじ 小松菜 人参 もやし 梅干し こぼう 大根 長葱	米 もち米 麦 サラダ油 米粉 でん粉 大豆油 きび砂糖 さつま芋 ゼリー	562	24.1	16.5	2.09		
25 (火)	O	チキンカレーライス パンブキンサラダ みかん 小魚アーモンド	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 チーズ 大豆 ハム	人参 生姜 玉葱 にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり にんにく	米 小麦粉 ジャガ芋 バター サラダ油 サラダ油 干しだいこん 便利な乾物 乾物は保存性があり、風味が増し、食感が豊富です。その中でも干しだいこんは、保管容器が小さく、あくも少ないため、扱いやすい乾物です。常備しておくと重宝します。	697	25.6	22.9	2.31		
26 (水)	O	ご飯 メルルーサのねぎソース 切り大根のうま煮 煮汁	ぎゅうにゅう/ メルルーサ 鶏肉	人参 にんにく 長葱 人参 さやえんどう 切り大根 千し椎茸	米 葱 でん粉 きび砂糖 大豆油 きび砂糖 サラダ油 重芋	602	26.9	16.3	2.33		
27 (木)	O	中華豆腐丼 かきたまスープ(卵) 杏仁ポンチ 穀大豆	ぎゅうにゅう/ 豆腐 豚肉 わかめ 習 みかん缶 黄桃缶 大豆 青のり	チンゲン菜 人参 生姜 だけのこ 玉葱 千し椎茸 人参 玉葱 みかん缶 黄桃缶	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 砂糖 杏仁豆腐	623	24.9	16.6	1.90		
28 (金)	O	セルフ豚フライサンド ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう/ アジフライ	人参 ブロッコリー キャベツ コーン缶 人参 ほうれん草 玉葱	コッペパン 大豆油 パン粉 サラダ油 バター	621	31.7	22.5	2.69		
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。							平均栄養量	619	26.1	20.6	2.34

※「ぎゅうにゅう/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g/L未満です。

「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、普段私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。



よいマナーでよく味わって食べる



「いただきます」のあいさつをする



「いただきます」には食べ物となった動物の命をいたしたことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる



料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をていねいにあつかう



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けすること、そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

ごちそうさまのあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(駆走して)くださった、さまざまな人の苦労をねぐらうあいさつです。