

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I類エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1 (火)	○	豆腐入り中華丼	味噌 豆腐 えび いか なると あさり 豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱 長葱 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	752	32.9	21.8	3.23	
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも		でん粉	大豆油						
		大根とわかめのスープ	鶏肉	わかめ		生姜 大根 長葱 しめじ	サラダ油						
		柿			柿								
2 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		738	34.1	21.0	2.67	
		味付けのり		のり									
		和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉 卵		人参	生姜 玉葱	パン粉 でん粉 きび砂糖	サラダ油					
		ツナ入り人参サラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖	サラダ油					
		柏野菜の味噌汁	味噌 油揚げ		かぶ(葉)	かぶ 長葱 白菜 えのきたけ							
		きな粉大豆	大豆 きな粉			三温糖							
4 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		867	35.1	22.6	3.23	
		鯖の甘露煮	サバ			生姜 長葱 オレンジピューレ	砂糖						
		キャベツときゅうりの土佐酢和え	かつお節			キャベツ きゅうり	三温糖						
		五目昆布豆	大豆 油揚げ 鶏肉	昆布	人参	たけのこ	きび砂糖	サラダ油					
		★どさんこ汁	豆腐 味噌 豚肉		人参	玉葱 とうもろこし もやし	じゃが芋	バター					
		はちみつレモンゼリー					ゼリー						
7 (月)	○	根菜ごはん	油揚げ	牛乳／	人参	ごぼう 切干し大根 れんこん	米 麦 きび砂糖	ごま サラダ油	823	30.1	19.5	3.33	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			天ぷら粉	大豆油					
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし							
		豆乳鍋	豆腐 豆乳 豚肉		人参	大根 とうもろこし 長葱 白菜 えのきたけ	じゃが芋 マロニー						
		白玉あずき	小豆				白玉餅 きび砂糖						
8 (火)	○	ガバオ風ライス	大豆 鶏肉	牛乳／	赤ピーマン バジル	玉葱 にんにく 黄ピーマン しめじ	米 麦 砂糖	サラダ油	753	31.9	25.0	2.68	
		えび入り春雨サラダ	えび		人参	キャベツ きゅうり にんにく レモン	春雨 きび砂糖	サラダ油					
		小松菜と豆腐のスープ	豆腐 豚肉		小松菜 人参	生姜 長葱 干し椎茸		サラダ油					
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ					
9 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		804	35.8	20.7	1.89	
		ホッケの一夜干し	ホッケ										
		★高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 豚肉 卵		人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸	砂糖						
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜	生姜 切干し大根 とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		大正金時豆の甘煮	金時豆				砂糖 きび砂糖						
		みかん				みかん							
10 (木)	○	胚芽パン		牛乳／			胚芽パン		826	34.8	28.7	3.48	
		鶏肉と大豆のトマト煮	大豆 鶏肉		トマト 人参 パセリ	玉葱 にんにく マッシュルーム	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油					
		スパゲティバジリコ			しそ パセリ バジル	玉葱 にんにく	スパゲティ	オリーブ油 バター					
		千切り野菜のスープ	豚肉		小松菜 人参	キャベツ セロリー 玉葱 とうもろこし							
		粒アーモンド						アーモンド					
11 (金)	○	ネギとかぶのカレーライス	鶏肉	牛乳／ チーズ	人参	かぶ 生姜 玉葱 にんにく 長葱	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	808	25.6	22.7	2.31	
		さつま芋マセドアンサラダ	味噌		人参	きゅうり 玉葱 とうもろこし	さつま芋	サラダ油					
		ヨーグルト	千産千消デー 「ちばの恵み たっぷり献立」	ヨーグルト		今日は千葉県内産の食材を中心に構成した「千産千消デー」です。 ゆたかな「ちばの恵み」を知るとともに、そのおいしさ、食べ物や生産者への感謝の気持ちをあらためて意識しましょう。							
		大豆小魚		煮干し									
14 (月)	○	さんまご飯	秋刀魚	牛乳／		生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油	898	34.6	32.3	3.10	
		ひじき入り卵焼き	大豆 豚肉 卵	ひじき	人参	玉葱	きび砂糖	サラダ油					
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ							
		せんべい汁	油揚げ 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	南部せんべい	サラダ油					
		ドライブルーシ				ブルーシ							
15 (火)	○	チキン味噌かつ丼	味噌 鶏肉	牛乳／		にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 きび砂糖	ごま ごま油 大豆油	844	33.2	26.0	2.72	
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	ごま サラダ油					
		沢煮椀	豆腐 油揚げ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油					
		りんご				りんご							
		大豆小魚	大豆	煮干し									

※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。
※「牛乳／」は飲用牛乳です。

今月のお米は
柏市内で収穫された「粒すけ」です！



令和2年秋にデビューした粒すけを
今年も給食で出していきます。

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
16 (水)	○	★さつま芋パン		牛乳／			パン さつま芋		839	40.1	26.7	3.02
		マスのゆかり焼き	マス		ゆかり粉		パン粉	サラダ油				
		切干大根のさっぱりサラダ			人参	きゅうり 切干し大根 もやし	きび砂糖	サラダ油				
		きのこ入りクリームスープ	レンズ豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	小松菜 人参	玉葱 マッシュルーム しめじ	小麦粉 マカロニ	バター サラダ油				
		みかん				みかん						
		黒糖大豆	大豆				でん粉 黒砂糖					
千葉県内産のさつま芋を使い、千産千消を意識した「さつま芋パン」を出します。給食のパンは国産小麦100%でつくられており、そのうちの25%を千葉県産の小麦粉「さとのそら」を使用しています。												
18 (金)	○	ブルコギのせご飯	豚肉	牛乳／	人参 ピーマン	玉葱 にんにく 長葱	米 麦 しらたき きび砂糖	ごま油 サラダ油	781	30.0	22.1	2.75
		キャベツときゅうりのごま酢和え				キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		八珍豆腐汁	豆腐 味噌 鶏肉		小松菜 人参	たけのこ 長葱 干し椎茸	でん粉	ごま油				
		黄桃入りミルクゼリー		寒天 牛乳		黄桃	砂糖					
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
21 (月)	○	カレーミートスパゲティ	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	人参 ピーマン	玉葱 にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油	862	32.9	24.7	2.09
		じゃが芋の味噌サラダ	味噌		人参	きゅうり とうもろこし 長葱	じゃが芋 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		フルーツケーキ	卵	牛乳		バナナ レーズン 黄桃	小麦粉 砂糖	バター サラダ油				
		小魚		煮干し								
22 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		821	28.2	23.4	3.35
		ツナ入りコロッケ	ツナ			玉葱	小麦粉 パン粉 じゃが芋	大豆油 サラダ油				
		小松菜とコーンのごま和え			小松菜	とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま				
		五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		高野豆腐と大根の味噌汁	高野豆腐 味噌	わかめ		大根 長葱 えのきたけ						
		ミニトマト			ミニトマト							
24 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		829	34.7	24.8	2.73
		鯖のおろし煮	「和食の日」 和食の基本 一汁三菜献立	サバ		大根 レモン	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		磯香和え		のり	小松菜	もやし	きび砂糖					
		筑前煮		鶏肉	人参 さやいんげん	ごぼう れんこん 干し椎茸	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		さつま芋と生揚げの具だくさん汁		生揚げ 味噌	人参	玉葱 長葱 白菜	さつま芋					
25 (金)	○	きのこピラフ		豚肉	牛乳／	パセリ	玉葱 マッシュルーム しめじ エリンギ	米 麦	バター サラダ油	866	37.6	32.7
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			オレンジマーマレード						
		ごぼうと大豆のサラダ	大豆		人参	キャベツ きゅうり ごぼう	きび砂糖	ごま サラダ油				
		クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	人参	玉葱 グリンピース	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		小魚		煮干し								
28 (月)	○	セサミトースト		牛乳／			食パン きび砂糖	ごま マーガリン	827	30.9	33.5	3.55
		チリコンカン	赤いんげん豆 豚肉	チーズ	人参	玉葱 にんにく グリンピース	小麦粉	バター サラダ油				
		ジャーマンポテトカレー味	ベーコン		パセリ	玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン	きび砂糖	サラダ油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
29 (火)	○	豚キムチ丼	豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	783	31.7	21.7	2.59
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆	煮干し			さつま芋 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油				
		卵入り中華コンスープ	ベーコン 卵	わかめ		玉葱 とうもろこし	でん粉	サラダ油				
		姫りんご				りんご						
30 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		793	33.9	23.8	2.81
		のりの佃煮		のり			砂糖					
		イナダの照り焼き	イナダ				水あめ きび砂糖					
		ひじき入りごま和え		ひじき		キャベツ 切干し大根 もやし	きび砂糖	ごま				
		★いものこ汁	豆腐 鶏肉		小松菜 人参	長葱 まいたけ	里芋 こんにゃく					
		ぶどうヨーグルト		ヨーグルト		ぶどう果汁						
「いものこ汁」は秋田県の郷土料理です。「いものこ」とは里芋のことをいい、里芋を主役に鶏肉、旬の野菜、きのこなどが入った具だくさんの汁物です。												

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g（摂取エネルギーの20～30%）、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	817	33.0	24.9	2.87
-------	-----	------	------	------

いい にほんしょく

11月 24日は「和食の日」



日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。「一汁三菜」を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。11月24日は和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

「和食の日」に関するパンフレットも配付します。参考にしてください。

和食の基本は「だし」にあり

こんぶ

煮干し

かつおぶし

干しいたけ