



予定献立表

給食のごはんはいつも柏産のお米を使っています！
品種は、ふさこがねやこしひかりです★

柏市立高田小学校

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	しょく そうとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
4 (火)	○	ガバオライス【タイ】	ぎゅうにゅう／ひよこ豆 鶏肉	ピーマン 赤ピーマン 生姜 玉葱 なす にんにく ぶなしめじ	米 麦 ごま油	605	22.9	17.8	2.26
		フォーのスープ【ベトナム】	豚肉	小松菜 人参 生姜 たけのこ 干し椎茸	フォー ごま サラダ油				
		のり塩大豆	大豆 青のり		米粉 大豆油				
		みかん		みかん					
世界の料理を紹介します！ 【ガバオ】タイ料理の鶏肉とパジルの炒め物。日本人にも食べやすくアレンジされたガバオライスです。 【フォー】ベトナムの米粉で作る麺を入れたスープです。									
5 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	600	25.2	20.1	1.96
		てぶりのつくりに 手作りのりの佃煮	のり		砂糖				
		かつおとごぼうのうまみに 鰹と牛蒡の旨煮(うずら卵)	鰹 うずら卵	人参 さやいんげん ごぼう 生姜	てん粉 こんにやく きび砂糖 ごま 大豆油 サラダ油				
		がたじやがる 豚じゃが汁	みそ 厚揚げ 豚肉	ほうれん草 長葱	じゃが芋 サラダ油				
		アーモンド			アーモンド				
【のりの佃煮】 給食室で手づくりします。佃煮は、江戸時代に佃島(東京都)で作られたのが始まりだそうです。干菜葉は、のりの養殖がさかんで現在も木更津や富津、船橋・市川の三番瀬で行われています。									
6 (木)	○	豚一本焼(きんぴら)ライ ポークねぎレンガレーライス	ぎゅうにゅう／レンズ豆 豚肉	トマト缶 人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく 長葱	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	584	22.3	18.4	2.32
		すきごんとこんにやくのさらだ すき昆布とこんにやくのさらだ	昆布	小松菜 人参 キャベツ レモン果汁	こんにやく きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		こぞかな 小魚	煮干し						
柏の三大野菜を知っていますか。						就学時健康診断			
7 (金)	○	かみかみだいご かみかみ大豆ご飯	ぎゅうにゅう／ 大豆		米 もち米	544	27.1	19.8	2.06
		ししやものからあげ ししやもの唐揚げ	ししやも	生姜 にんにく	米粉 てん粉 大豆油				
		うまみとあじの 浦上そば【長崎県】	さつま揚げ 豚肉	人参 ごぼう もやし	しらたき きび砂糖 サラダ油				
		あじのあじ えのき茸のみそ汁	みそ 油揚げ	大根 玉葱 えのき茸	ごま				
11月8日 いい歯の日になんで、 かみかみ献立です。 よく噛むと体によいことがたくさんありますよ♡									
10 (月)	○	きのこごはん	ぎゅうにゅう／油揚げ 高野豆腐	人参 枝豆 えのき茸 干し椎茸 ぶなしめじ	米 麦 砂糖	573	26.1	21.0	2.61
		きんぎょの 謎のもみじ焼き	みそ 鮭	人参 赤ピーマン にんにく	マヨネーズ				
		ちんげん菜の チンゲン菜のごまあえ		チンゲン菜 キャベツ もやし	砂糖 ごま				
		わかめとあじの わかめと厚揚げのみそ汁	みそ 厚揚げ わかめ	長葱	じゃが芋				
【もみじ焼き】 赤ピーマンやにんじんを使って紅葉を表現しました。季節を感じて食べてほしいです！									
11 (火)	○	きつねうどん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉	小松菜 人参 長葱 えのき茸	うどん 砂糖 サラダ油	590	25.5	23.3	2.69
		だいごとうり 大豆と鶏肉の五目煮(うずら卵)	大豆 鶏肉 うずら卵	人参 さやいんげん ごぼう 生姜	じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油				
		さたんぱん サタンパン【宮古島】	牛乳		小麦粉 ミックス粉 黒砂糖 大豆油 サラダ油				
		小魚	煮干し						
【サタンパン】宮古島 沖縄県でいうサターアングギーのこと。給食室で1つずつ丸めて手作ります。黒糖を入れます。各地の郷土料理を味わいましょう！									
12 (水)	○	どんごろけし どんごろけし【鳥取県】	ぎゅうにゅう／ 豆腐 油揚げ	人参 ごぼう 長葱 干し椎茸	米 麦 砂糖	562	23.1	16.7	2.45
		きんぎょの 里芋のごまだれかけ	豚肉	生姜 大根 にんにく	里芋 てん粉 こんにやく きび砂糖 ごま サラダ油				
		すいとん	鶏肉	小松菜 人参 長葱 白菜 ぶなしめじ	すいとん サラダ油				
		きなこだいご きなこ大豆	大豆 きな粉		砂糖				
【郷土料理 だんごろけし】鳥取県 江戸時代に藩主が買集めのために「豆腐食」を推進し、できた料理。豆腐をいためるときに出る音がだんごろけ(かみなり)のようなのが名前の由来です。									
13 (木)	○	チリドック	ぎゅうにゅう／レンズ豆 豚肉 ソーセージ	トマト缶 ピーマン 玉葱 にんにく	コッパパン サラダ油	607	27.4	21.4	2.71
		コールスローサラダ		人参 キャベツ コーン缶 レモン果汁 パセリ	きび砂糖 サラダ油				
		ポトフ	ひよこ豆 豚肉	かぶ(葉) 人参 さやいんげん かぶ セロリ 玉葱	じゃが芋				
		ぶどうゼリー		ぶどう果汁	ゼリー				
セルフチリドックです！ パンにチリミートをはさみます。									
14 (金)	○	ごまぐし 五目寿司(のり)	ぎゅうにゅう／高野豆腐 のり 鶏肉	人参 枝豆 山菜ミックス レモン果汁 干し椎茸	米 麦 砂糖 ごま	532	21.8	15.3	2.31
		あき 秋野菜の煮物	厚揚げ 鶏肉	小松菜 人参 ごぼう 大根 れんこん	こんにやく 里芋 きび砂糖 サラダ油				
		かきたま かきたまそうめん汁(卵)	わかめ 卵	生姜 長葱 えのき茸	そうめん てん粉				
		りんご		りんご					
【七五三お祝い給食】 11月15日の七五三のお祝になんで、五目ずしです。いつもと違う「ハレの日」の給食です。子どもたちの成長を願い、感謝する日です。									
17 (月)	○	ほうとう【山梨県】	ぎゅうにゅう／みそ さつま揚げ	人参 ほうれん草 かぼちゃ 長葱 えのき茸 ぶなしめじ	ほうとうめん きび砂糖	536	24.8	16.3	2.57
		ごぼうと 高野豆腐と白身魚の揚げ煮	大豆 高野豆腐 メルルーサ	人参 ピーマン 生姜 にんにく 長葱	じゃが芋 てん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油				
		ココア ココア蒸しパン	牛乳		蒸しパンミックス ココア				
		こぞかな 小魚	煮干し						
【郷土料理 ほうとう】山梨県 小麦粉を練った太めの麺とかぼちゃや季節に取れた野菜を煮込んだみそ味の料理です。戦国武将 武田 信玄が陣中食として食べたとか…。									
18 (火)	○	うめじやご 梅じゃごごはん	ぎゅうにゅう／ 小魚ちりめん	梅	米 麦 ごま	557	23.3	17.5	1.75
		にく 肉豆腐	厚揚げ 豚肉	人参 ほうれん草 玉葱 長葱 えのき茸 干し椎茸	ふ しらたき てん粉 きび砂糖 サラダ油				
		きんぎょ さつま芋のみそ汁	みそ さつま揚げ	人参 ごぼう 大根 長葱	さつま芋 サラダ油				



予定献立表

給食のごはんはいつも柏産のお米を使っています！
品種は、ふさこがねやこしひかりです★

柏市立高田小学校

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	し よ ん こ う じ ょう り ょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
19 (水)	○	ごはん てつぷりかぶのほろりかけ 手作りかぶの葉ふりかけ さつまいも厚揚げの五目煮 (うずら卵) かぶねぎとんじる かぶねぎ豚汁	ぎゅうにゅう/ かつお節 ツナ 厚揚げ 鶏肉 うずら卵 豆腐 みそ 豚肉	かぶ(葉) かぶ 小松菜 人参 生姜 玉葱 人参 かぶ ごぼう 長葱 ぶなしめじ	米 麦 砂糖 ごま ごま油 さつまいも きび砂糖 大豆油 サラダ油 こんにゃく サラダ油	612	23.8	22.2	2.00
【千産千消デー】 柏四小・高田小・柏五中 統一献立(※)									
【3校統一献立の日】千産千消デー 地場産物の活用で地域の活性化。身近な 地域で生産されている食材に興味を持って ほしいです。食べておいしさを感じ、柏 や千葉のめぐみに感謝です。ご家庭で給 食が話題になるといいです(※)									
20 (木)	○	はいげん 胚芽パン とりにくとだしのけちやっぷに 鶏肉と大豆のケチャップ煮 ごぼうのかみかみサラダ みかん かしゅーなつこぎかな カシューナッツ小魚	ぎゅうにゅう/ 大豆 鶏肉 ごぼうのかみかみサラダ みかん 煮干し	トマト缶 人参 ブロッコリー 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり ごぼう コーン缶 レモン果汁 みかん カシューナッツ	胚芽パン てん粉 きび砂糖 大豆油 サラダ油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	601	25.3	22.8	2.22
21 (金)	○	ごはん いゆしのかぼせ 鯛のかは焼き ひじきとどりのりやさいのあまもの ひじきと彩り野菜の和え物 かぶのすりながし かぶのすり流し汁	ぎゅうにゅう/ 鯛 ひじき ツナ 豆腐 鶏肉	生姜 人参 ほうれん草 キャベツ コーン缶 かぶ(葉) 人参 かぶ 長葱 えのき茸	米 麦 てん粉 きび砂糖 大豆油 きび砂糖 てん粉	630	26.7	20.9	1.97
【11月24日 和食の日】 だてで味わう和食の日献立です。給食では、さ ば節といわし節や昆布でだしを取っています。 野菜や肉のうまみが合わさるとさらに深い味わ いに。だしを味わい、和食のよさを感じられると うれいです。									
25 (火)	○	ごはん さばのしょうがに 鯛の生姜煮 ごま油のごもやい 小松菜の五目炒め せんべい汁 りんご	ぎゅうにゅう/ みそ 鯖 さつまいも 鶏肉	生姜 長葱 梅干し 小松菜 人参 生姜 たけのこ もやし 人参 ごぼう 大根 長葱	米 麦 きび砂糖 春雨 砂糖 ごま サラダ油 里芋 南部せんべい	609	26.3	17.5	2.60
26 (水)	○	とろりきこのクリームソーススパゲティ じゃがいものみそサラダ ぐりとぐらのカステラ こぎかな 小魚	ぎゅうにゅう/はんげん豆 豆乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ みそ ひじき 牛乳 煮干し	ほうれん草 玉葱 にんにく ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム ブロッコリー 玉葱 コーン缶 レモン果汁	米粉 スパゲティ 生クリーム バター サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 ミックス粉 粉糖 はちみつ バター サラダ油	628	26.2	22.3	2.19
【おはなし給食】ぐりとぐらより ぐりとぐらのカステラです。給食では、 卵を使わずにつくります。秘密はち みつ...おいしいカステラができてあがる といいです(※)/お楽しみに!									
27 (木)	○	ごはん あじふらい 磯フライ いさかえ 磯香和え 塩ちゃんこ汁 いりだい いり大豆	ぎゅうにゅう/ あじ のり 鶏肉 大豆	小松菜 人参 もやし にら 人参 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 えのき茸	米 麦 フライ衣(小麦粉・パン粉) 大豆油 じゃが芋 麩 ごま ごま油	634	27.9	23.4	2.08
初登場の汁物です。									
28 (金)	○	たかつのとりめし(やちよし) 高津のとり飯【八千代市】 かれーにじゃが カレー肉じゃが こんがいのこのみそ汁 根菜ときのこのみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 大豆 豚肉 みそ 厚揚げ みかん	人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸 人参 こねぎ ごぼう 大根 長葱 えのき茸 ぶなしめじ みかん	米 麦 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 こんにゃく ごま ごま油	574	22.9	16.2	2.08
【郷土料理 高津のとり飯】千葉県八 千代市に伝わる料理。 鶏肉と醤油だけでつくるシンプルで すがおいしいごはんです。									
29 (土)	○	ハヤシライス かいまうらだ 海藻サラダ みかんヨーグルト こぎかな 小魚	ぎゅうにゅう/レンズ豆 豚肉 青大豆 わかめ ツナ ヨーグルト 寒天 煮干し	人参 トマトピューレ 生姜 玉葱 にんにく グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン果汁 みかん果汁	米粉 米 麦 じゃが芋 バター サラダ油 ごま サラダ油 砂糖	652	26.1	19.2	2.28
高田つ子フェスティバル〜♪									

※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。

※「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未満です。

平均栄養量	591.13	24.97	19.59	2.27
-------	--------	-------	-------	------

地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましよう。

食事のあいさつには意味があります

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましよう。

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。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事から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。この日は、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。

