

11月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	1人 1日 あたり	たんぱく しつ	し し つ	しよくえん もよう 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
4 (火)	○	ごはん 【具】 中華わかめスープ 焼きりんご だいずこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ 高野豆腐 みそ 豚肉 わかめ うずら卵 大豆 煮干し	人参 ほうれん草 生姜 にんにく 長葱 大豆もやし りんご	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油 砂糖 バター	602	24.9	19.3	2.44
5 (水)	○	ごはん 【具】 ししゃもの唐揚げ いそかあ 磯煮和え 昆布汁 まめ ココア豆	ぎゅうにゅう／ ししゃも のり 大豆 みそ 油揚げ 鶏肉 大豆	梅干し 人参 ほうれん草 もやし 人参 ほうれん草 大根 長葱 しめじ	米 麦 ごま 米粉 でん粉 大豆油 こんにやく サラダ油 砂糖	600	25.7	22.1	2.07
6 (木)	○	コッペパン もみじや たらしの紅葉焼き さつま芋サラダ チキンヌードルスープ	ぎゅうにゅう／ 鰯 ひよこ豆 豆乳 鶏肉 牛乳	人参 人参 きゅうり コーン缶 人参 玉葱	コッペパン(乳使用) マヨネーズ(卵不使用) さつま芋 きび砂糖 サラダ油 米粉 スパゲティ じゃが芋 サラダ油	664	29.7	23.1	2.73
7 (金)	○	ブルコギチャーハン 中華ポテト たまご 卵入りコーンスープ ヨーグルト だいずこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ 豚肉 豚肉 豆腐 卵 ヨーグルト 大豆 煮干し	人参 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく にんにく 人参 たけのこ 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉	596	23.8	15.5	2.31
10 (月)	○	ごはん 【具】 あじフライ かぶのコロコロ和え とんじる 豚汁 みかん	ぎゅうにゅう／ 鰯 みそ 豆腐 豚肉	小麦粉 パン粉 大豆油 かぶ(葉) 人参 かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶 人参 ごぼう 大根 長葱	米 麦 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 じゃが芋 こんにやく サラダ油	593	26.8	17.4	2.07
11 (火)	○	ねぎ塩豚丼【ご飯】 【具】 さつま芋とりんごの甘煮 あつあ 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう／ 豚肉 いんげん豆 厚揚げ みそ わかめ	人参 生姜 玉葱 にんにく 長葱 もやし りんご 人参 大根 長葱 えのきたけ	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油 さつま芋 きび砂糖 バター	619	22.6	18.5	2.25
12 (水)	○	胚芽パン ポテトグラタン ひじきと書大豆のサラダ せんきやさい 千切り野菜スープ	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 牛乳 チーズ 青大豆 ひじき ベーコン	人参 玉葱 キャベツ きゅうり 玉葱 小松菜 人参 玉葱 白菜	胚芽パン(乳使用) 米粉 小麦粉 マカロニ じゃが芋 バター サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油 サラダ油	623	27.0	23.6	3.06
13 (木)	○	みそラーメン【麺】 【スープ】 中華サラダ チーズ蒸しパン	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉 牛乳 チーズ	人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 白菜 もやし きくらげ キャベツ きゅうり	中華麺 ごま サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 蒸しパンミックス 砂糖 バター	601	23.1	18.7	2.74
14 (金)	○	ごもくずし 五目寿司 さといも 里芋のごま煮 うずら卵入りすまし汁 みかん こさかな 小魚	ぎゅうにゅう／ 高野豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 わかめ うずら卵 煮干し	人参 レモン果汁 干し椎茸 人参 さやいんげん 大根 たけのこ 小松菜 長葱 えのきたけ みかん	米 麦 砂糖 ごま 米粉 小麦粉 マカロニ じゃが芋 バター サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油 サラダ油	593	25.6	17.6	2.80
17 (月)	○	ごはん いわがばや 鰯の蒲焼き かぶのそぼろ煮 いも さつま芋のみそ汁	ぎゅうにゅう／ 鰯 高野豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	生姜 かぶ(葉) 人参 かぶ 生姜 玉葱 長葱 白菜 しめじ	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油 でん粉 きび砂糖 サラダ油 さつま芋	635	25.0	21.5	2.03

七五三お祝い献立

地産地消献立

11月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1人あたり Kcal	たんぱく しつ g	ししつ g	しょくえん りょう g
18 (火)	○	コッペパン ごま メルルーサのパン粉焼き やさしい 野菜のごまサラダ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう／ メルルーサ ベーコン 牛乳	おもに体の調子を整えるものになる 人参 きゅうり 生姜 コーン缶 もやし かぼちゃ 玉葱	おもにエネルギーのもとになる コッペパン(乳使用) パン粉 サラダ油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 じゃが芋 パター サラダ油	623	27.6	25.1	2.47
19 (水)	○	ポークカレーライス【ご飯】 【ルウ】 コーンサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 人参 キヤベツ きゅうり コーン缶	人参 かぶ 菜 かぶ菜 生姜 玉葱 にんにく 人参 キヤベツ きゅうり コーン缶	米 麦 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 ゼリー(ぶどう果汁)	616	19.4	18.6	1.64
20 (木)	○	コッペパン さば 鯖のカルー焼き やさしい 野菜サラダ ミネストローネ りんご	ぎゅうにゅう／ 鯖 いんげん豆 ベーコン	生姜 人参 キヤベツ きゅうり 玉葱 トマト缶 人参 セロリー 玉葱 コーン缶 にんにく りんご	コッペパン(乳使用) きび砂糖 サラダ油 マカロニ きび砂糖 オリーブ油	630	29.9	22.0	2.78
21 (金)	○	チゲ豆腐丼【ご飯】 【具】 もやしと春雨のサラダ たまご 卵スープ だいずごきかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ みそ 豆腐 豚肉 卵 大豆 煮干し	にら 生姜 玉葱 にんにく 白菜 キムチ 人参 きゅうり もやし チンゲン菜 人参 たけのこ 長葱	米 麦 こんにやく 砂糖 サラダ油 春雨 きび砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油	627	26.7	21.6	2.55
25 (火)	○	ごはん さば 鯖のみそ煮 れんこんの和え物 かきたま汁 みかん	ぎゅうにゅう／ みそ 鯖 青大豆 みそ 豆腐 卵	生姜 長葱 人参 キヤベツ きゅうり 玉葱 れんこん 小松菜 人参 長葱 えのきたけ みかん	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉	634	28.3	19.7	2.70
26 (水)	○	きなこあげパン ポトフ ごぼうの Pasta サラダ だいずごきかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ きな粉 豚肉 ベーコン 大豆 煮干し	かぶ(菜) 人参 かぶ キヤベツ セロリー 玉葱 キヤベツ きゅうり ごぼう コーン缶	コッペパン(乳使用)きび砂糖 大豆油 じゃが芋 マカロニ・スパゲティ きび砂糖 ごま サラダ油	592	25.7	22.0	2.20
27 (木)	○	にくどうどん【ご飯】 【具】 わかめと卵のスープ フルーツ和え だいずごきかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ みそ 豆腐 豚肉 わかめ 卵 大豆 煮干し	人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸 小松菜 人参 玉葱 なつみかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 麦 でん粉 こんにやく きび砂糖 サラダ油 でん粉	606	25.6	15.7	2.16
28 (金)	○	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き じゃが芋のごま酢和え だまこ汁 みかん だいず いり大豆	ぎゅうにゅう／ みそ 鯖 鶏肉 大豆	きゅうり もやし 小松菜 人参 大根 長葱 みかん	米 麦 砂糖 水あめ じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 白玉餅 しらたき	629	27.2	17.3	1.60
29 (土)	○	ドライカレー【ご飯】 【ルウ】 じゃが芋と鶏肉のスープ ひとくちアセロラゼリー きなこ大豆	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉 鶏肉 大豆 きな粉	人参 生姜 玉葱 にんにく レーズン 人参 キヤベツ 玉葱	米 麦 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 ゼリー 砂糖	589	24.6	17.3	1.80

図書コラボ給食献立

※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。

※ハム・ベーコン・ソーセージ・フランクフルトは、豚肉使用、卵・乳不使用のものを使用しています。

※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	614	25.7	19.8	2.34
-------	-----	------	------	------

11月8日は
いい歯の日



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままです、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

和食は無形文化遺産

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

