



11月予定こんだて表

＜小学校用＞

2024年 11月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をとどめる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (金)	ごはん		シイラのフライ なめこととうふのみそしる チョレギサラダ ひとくちももゼリー	シイラ とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ かんのり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ、きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ、パン こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま	619 16.4	25.3 2.1	千葉県で獲れたシイラをフライにします。
5日 (火)	チリ ドック		にたまご はくさいとベーコンのスープ コールスローサラダ	ウインナー ぶたにく きんときまめ ベーコン、たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	632 18.4	35.7 3.9	小学校1年生中止
6日 (水)	ごはん		さかなのたつたあげ カレーにくじゃが いちごのぎゅうにゅうかんてん	もうかざめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ しらたき、いちご	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら バター	656 12.7	22.2 2.1	
7日 (木)	むぎ ごはん		ハヤシライス ポテトのチーズやき キャベツとりんごのサラダ	ぶたにく しんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ セロリ パセリ キャベツ、きゅうり、りんご	たまねぎ とうもろこし じゃがいも	こめ、むぎ さとう、ルウ じゃがいも	あぶら	652 13.7	28.4 2.2	りんごのおいしい季節になりました。 シャキシャキのりんごを使った、 甘いサラダはいかがですか？
8日 (金)	ごはん	ジョ ア	さつまいものかきあげ ごまこんさいみそしる ぶたにくのしょうがいため	ちくわ、みそ とりにく あぶらあげ ぶたにく	ジョア	にんじん たまねぎ セロリ パセリ キャベツ、きゅうり、りんご	たまねぎ とうもろこし ごぼう、ねぎ こむぎこ さといも	こめ、さとう さつまいも ごま	あぶら	671 14.4	26.4 2.1	小学校3年生中止
11日 (月)	むぎ ごはん		さんしよくそぼろ キャベツとベーコンのみそしる キャラメルポテト	たまご、みそ ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ、むぎ さとう じゃがいも アーモンド さつまいも	あぶら バター	724 14.0	30.8 1.9	
12日 (火)	うどん		おさよめん(つゆ、てんかす) みかんしらたま ちくわの2しよくあげ(あおのり、カレー)	とりにく なると ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	しめじ ねぎ、ゆず みかん	うどん さとう こむぎこ しらたま、ゼリー	あぶら	687 14.0	21.0 2.6	11月の第二日曜日は、しばっくく んのお誕生日です。芝山町の郷 土料理、おさよめんを紹介します。
13日 (水)	中学校1年生のリクエストこんだて			とりにく だいたず かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん チンゲンサイ ほうろく、そら たまねぎ しいたけ、えのきたけ	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう、ねぎ	こめ、ふ でんぶん さとう ミルメーク	あぶら	656 15.5	28.5 2.1	中学校1年生のリクエスト献立で す。材料をよくみると、こんだての ヒントがかかっているかも！
14日 (木)	ごはん		さばのみそに すいぎょうざのスープ ひじきとこまつなのサラダ	さば みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが、ねぎ はくさい きゅうり とうもろこし	こめ さとう ごま こむぎこ はるさめ	あぶら ごま	624 13.8	28.4 2.2	小学校6年生中止
15日 (金)	ごはん		タコライス(タコミート、やさい) もずくスープ やきりんご	ぶたにく だいたず とうふ、みそ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん トマト チンゲンサイ きゅうり、えのき、セロリ、りんご	にんにく、ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ さとう	あぶら バター	684 15.7	29.2 2.5	小学校6年生中止
18日 (月)	ちゃめし		とりてん 10しゆるいのおでん ブロッコリーとツナのあえもの	とりにく はんぺん ちくわ、あげボール、あつあげ うずらたまご、つみれ、ツナ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ブロッコリー	にんにく だいこん キャベツ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま	668 17.9	31.1 2.8	小学校2年生中止
19日 (火)	さつまいも パン		とりにくのつぶマスタードやき ミネストローネ スパゲッティカルボナーラ	とりにく ベーコン いんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん トマト にんじん キャベツ、マッシュルーム	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	パン さつまいも バター あぶら	マヨネーズ	706 15.6	37.9 3.0	
20日 (水)	とりごもく ごはん		さばのカレーたつたあげ もやしとコーンのごまあえ にくだんごとキャベツのみそしる プリン	とりにく あぶらあげ さば、みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ キャベツ、もやし、とうもろこし	ごぼう、しめじ しいたけ しょうが きゅうり	こめ でんぶん ごま プリン	あぶら	693 16.0	34.0 2.6	小学校5年生中止
21日 (木)	くろまい ごはん		ちさんちしゅう 千産千消カレー こまつなのピーナツあえ 芝山にんじんケーキ	ぶたにく いんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ほうろく、キャベツ、もやし	にんにく、しょうが たまねぎ マッシュルーム	こめ、さとう くろまい さつまいも ごま	あぶら らっかせい	704 12.2	25.4 2.6	11月は食育月間です。今日の 給食は、千葉県の食材をたくさん 使った「千産千消給食」です。
22日 (金)	ごはん		にくだんごのあまずあん はるさめスープ やきにくサラダ	ぶたにく とうふ、みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ、もやし、きゅうり にんにく、しょうが、しらたき	たまねぎ はくさい、ねぎ きゅうり	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	632 15.7	32.9 2.2	小学校2年生中止
25日 (月)	ごはん		ほきのピザソースやき ラーメンふうみそしる あおのりビーンズ ギゅうにゅうプリン	ほき なると、みそ やきぶた だいたず あおのり	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん たまねぎ こまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし もやし、ねぎ	こめ はるさめ じゃがいも でんぶん、ぎゅうにゅうプリン	あぶら	652 18.0	25.4 2.3	
26日 (火)	ちゅうか めん		みそバターコーンラーメン(スープ) たこのからあげ さつまいもパイ	ぶたにく なると みそ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ、もやし	ちゅうかめん でんぶん パイ、さとう さつまいも	あぶら バター	683 17.0	27.1 2.7	
27日 (水)	小学校4年生のリクエストこんだて			とりにく ぶたにく みそ、とうふ なっとう、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら、オクラ ほうろく、そら もやし、ねぎ	にんにく はくさい キムチ、えのき もやし、ねぎ	こめ、こめ でんぶん さとう タルト	あぶら ごま	747 14.8	33.5 2.3	小学校4年生からのリクエストこん だてです。みんなが好きなこんだ ても登場するかな？
28日 (木)	むぎ ごはん		いかのチーズやき マーボードウフ ちゅうかクラゲのサラダ ひとくちみかんゼリー	いか とうふ、みそ ぶたにく くらげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら、オクラ たけのこ しいたけ、きゅうり、たまねぎ	にんにく、ねぎ しょうが、もやし たまねぎ	こめ、むぎ こむぎこ でんぶん さとう、ゼリー	バター あぶら	649 18.9	27.6 2.4	
29日 (金)	わかめ ごはん		メンチカツ さつまいもいりとんじる ちゅうかきゅうり ラムネゼリー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ、ねぎ きゅうり	キャベツ たまねぎ、ねぎ きゅうり だいこん、にんにく、ごぼう	こめ パン さつまいも さとう、ゼリー	あぶら	681 12.9	27.5 2.8	芝山小学校のみなさん、マラソン がんばってください。給食センター から温かい豚汁をお届けます！

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
671	28.9	650	20~30
15.4	2.4	13~20	2.0
		*エネルギー比%	

11月 食の記念日カレンダー



●11月8日「いい歯の日」

じょうぶな歯を保つためにはよくかんで食べる
ことが大切です。11月8日
の給食は、よくかむことを
意識した「カミカミこんだて」
です。



●11月24日「和食の日」

和食がユネスコの世界文化遺産に登録
されています。食事の内容だけでなく、
栄養バランスや食事マナーも世界に評価
されています。

