



## ||がつよていこんだてひょう



【今月の目標】  
感謝して食べよう

※材料はおもなもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和7年11月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 g-%比(%) 脂質 g-%比(%) 食塩相当量 (g)	一言メモ
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる		
4 (火)	ごはん			★こめ	669 15.9 27.7 2.2	ガパオライスは、ひき肉・パプリカなどにバジルの一種であるガパオを加えて炒め、砂糖やナンプラーなどで味つけした料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ガパオライスのぐ	とりにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ★ピーマン パプリカ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら でんぶん		
	ビーフンスープ	ぶたにく	しょうが にんじん ★キャベツ たけのこ こまつな	ビーフン あぶら		
	チユロス			チユロス さとう		
5 (水)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	669 15.0 42.1 2.2	秋にはおいしいものが多いために加え、寒い冬に向けて体力を蓄えるために食欲が増すと言われます。味覚の秋を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムカツ	ハム		パンこ あぶら		
	いりどうふ	とうふ ぶたにく たまご	ほうれんそう にんじん たまねぎ	あぶら さとう		
	ごもくじる	とりにく あぶらあげ	にんじん ★だいこん かぼちゃ ★ねぎ こまつな	こんにゃく		
6 (木)	おいしいごはん		えだまめ	★こめ ★さつまいも ごま	665 17.1 28.6 2.2	小倉台小6年4組 おすすめ給食 旬のさつまいもを使つたところや、寒くなる時期に体を温める豚汁を入れたところなどがポイントだそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ミルマーク		
	ミルメークココア			さとう でんぶん		
	ぶりのてりやき	ぶり		あぶら さとう		
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	ごまあぶら さといも		
7 (金)	どんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ★はくさい ★ねぎ	パン	702 18.3 32.6 2.6	いい歯の日献立 明日8日の「いい歯の日」にちなみ、かみごたえのあるいか・大豆をお出しします。よくかんで食べましょう。
	はちみつパン					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグケチャップソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら ルウ さとう		
	いかのガーリックサラダ	いか	ブロッコリー ★きゅうり にんにく	あぶら		
10 (月)	はくさいのクリームに	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ ★はくさい	バター こめこ	683 12.8 28.3 1.8	麩は汁物や煮物に使うことが多いですが、スイーツにアレンジすることができます。お麩のラスクを食べてみてください!
	みそだいず	だいず				
	ごはん			★こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	★キャベツ ★きゅうり コーン ほうれんそう ゆず	あぶら さとう ごま		
11 (火)	チキンカレー	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	あぶら ジャガイモ マーガリン こむぎこ ルウ	603 15.6 30.0 2.3	千葉県産牛干消デー① 千葉県では、豊かな自然と生産者の努力により、さまざまな地場産物が味わえます。今日は千葉県産の卵・のり・つみれなどを使っています。
	おふラスク			やきふ マーガリン さとう		
	ごんじゅう	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし		★こめ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちばけんさんたまごやき	たまご	★はくさい もやし にんじん	さとう		
12 (水)	のりしおあえ	のり	ごぼう ★だいこん にんじん こまつな ★ねぎ しょうが	ごまあぶら	701 17.3 34.5 2.2	千葉県産牛干消デー② 今日も千葉県産、印西市産の食材を多く使用しています。どこに入っているか探してみましょう。
	いわしのつみれじる	いわし さば				
	ちばにんじんゼリー			ゼリー		
	ごはん			★こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13 (木)	さばのこうみやき	さば	しょうが にんにく ★ねぎ	ごまあぶら さとう	660 13.3 34.5 2.2	新メニュー、チョコチップパンの登場です。コッペパンにチョコチップ入りのクッキー生地をのせて焼きます。
	とりにくのマヨしょうゆいため	とりにく	★キャベツ にんじん ★ピーマン にんにく	あぶら マヨネーズ		
	ちばのめぐみじる	ぶたにく みそ	にんじん ★かぶ こまつな ★ねぎ	★さつまいも		
	チョコチップパン	たまご		パン バター さとう こむぎこ チョコ アーモンド		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14 (金)	じゃがいもとブロッコリーのソテー	ワインナー	ブロッコリー にんじん にんにく	じゃがいも あぶら	598 16.9 27.5 1.9	千葉県産牛干消デーに限らず、普段の給食にも地場産物を活用しています。毎日の昼の放送で紹介していますから、よく聞いてくださいね。
	ラビオリースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ★キャベツ ほうれんそう	こむぎこ パンこ		
	りんご		りんご			
	ごはん			★こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14 (金)	あげしゅうまい(全②)	ぶたにく	たまねぎ	しゅうまいのかわ あぶら	598 16.9 27.5 1.9	千葉県産牛干消デーに限らず、普段の給食にも地場産物を活用しています。毎日の昼の放送で紹介していますから、よく聞いてくださいね。
	わかめサラダ	わかめ	★きゅうり もやし	ドレッシング さとう		
	はっぽうさい	ぶたにく いか えび	★はくさい ぶなしめじ にんじん しょうが たけのこ チングルサイ たまねぎ	さとう あぶら でんぶん ごまあぶら		



# いがつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和7年11月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
17 (月)	コーンピラフ		グリンピース たまねぎ コーン	★こめ	633 19.0 26.6 2.3 もやしは栄養がない、 と誤解されがちです が、ビタミン・カリウム・ 食物せんいなどが含まれます。給食でもよく登 場しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タンドリーチキン	とりにく どうにゅう	にんにくしょうが レモン		
	もやしとえだまめのサラダ		もやし ★きゅうり えだまめ	ごまあぶら	
	たまごスープ	ベーコン たまご	にんじん たまねぎ ★はくさい	じゃがいも でんぶん	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
18 (火)	ごはん			★こめ	623 24.0 24.0 1.8 大根はこれから冬に向 けて旬を迎えます。今 日は印西市でとれた 大根を使って「大根の オイスターソース煮」を 作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおこうじやき	さけ			
	ごますあえ		ほうれんそう ★キャベツ にんじん	ごま さとう	
	だいこんのオイスターソースに	とりにく あつあげ	にんにく しょうが ★だいこん にんじん きくらげ こまつな	あぶら さとう でんぶん	
19 (水)	にくうどん	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	うどん	593 14.9 36.4 1.8 うどんは、ごはんやパン と同じ「エネルギーのも とになる」食べ物です。 しっかり食べて、午後の 学習も頑張りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おさつコロッケ				
	チキンサラダ	とりにく	★キャベツ もやし にんじん セロリー	さとう ごまあぶら	
	りんごタルト		りんご	タルト	
20 (木)	ごはん			★こめ	678 13.6 24.0 1.9 23日は「勤労感謝の 日」です。食べ物を育 てる人・運ぶ人・調理 する人など、食に関わ る方々に感謝しながら よく味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャーマンポテト	ベーコン	にんじん コーン たまねぎ バセリ	じゃがいも あぶら	
	ハッシュドポーク	ぶたにく いんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん トマト	あぶら さとう ルウ	
	みかん		みかん		
21 (金)	こんぶごはん	ぶたにく こんぶ	にんじん	★こめ あぶら さとう	603 15.3 28.7 2.5 和食の日献立 「いい日本食」の語呂合 せさせから11月24日は 和食の日です。おいしく て健康的な和食を、好き になってくださいね!
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんまのおろしに	さんま	★だいこん	さとう	
	キャベツのゆかりあえ	かつおぶし	★キャベツ ★きゅうり しそ		
	はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ★はくさい こまつな ★ねぎ		
	どうにゅうクリームだいふく			クリームだいふく	
25 (火)	ごはん			★こめ	644 15.6 34.0 2.1 おはしをじょうずに使 っていますか?食事をきれ いに食べるために、正し いはしの持ち方・使い方 を身につけることが大切 です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのみそやき	ぶたにく みそ	しょうが にんにく	さとう	
	きりばしだいこんのサラダ	ツナ	きりばしだいこん ★キャベツ にんじん ★きゅうり	ごま マヨネーズ	
	えびだんごのすまじる	えび さかなすりみ	ごぼう にんじん ★だいこん こまつな ★ねぎ	でんぶん	
26 (水)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	595 16.1 23.7 2.3 ひじきは海藻の一種 で、海の中では緑色を しています。収穫後、加 熱することでタンニン が酸化し、黒くなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふハンバーグ	とうふ ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん	
	ひじきのカレーに	ひじき とりにく	にんじん たまねぎ	あぶら さとう	
	どさんこじる	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ コーン	あぶら じゃがいも マーガリン	
	たいやき			たいやき	
27 (木)	ごはん			★こめ	719 17.2 25.0 1.7 小倉台小6年1組 おすすめ給食 みんなが好きな料理を 組み合わせ、栄養バラ ンスを整えたことがポ イントだそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	
	にくじやが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	じゃがいも しらたき あぶら さとう	
	マスカットゼリー			ゼリー	
28 (金)	ガーリックトースト		にんにく パセリ	パン バター オリーブオイル	620 14.7 38.3 2.2 寒暖差が大きくなる時 期です。バランスのと れた食事と睡眠をきち んととり、元気に過ご しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミートボール(低①高②)	とりにく	たまねぎ	さとう あぶら	
	やさいとマカロニのスープ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン こまつな ★キャベツ	あぶら マカロニ	
	チョコプリン			チョコプリン	

☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。

☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします

☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

給食センターホームページでは、日々の給食をご覧になれます。



千葉県では毎年11月に、学校給食に地場産物を活用し、食育を行う「千産千消デー」を実施しています。第二調理場では11・12日の2日間を千産千消デーとし、千葉県産・印西市産の食材を特に多く使用した給食をお出しする予定です。よく味わいましょう。



和食は「自然を尊重する心」に基づいた日本人の食に関する習わしであり、栄養バランスがよい・季節感がある等の特徴があります。学校給食で旬の食材を使った和食献立や行事食・郷土料理などを積極的に取り入れ、子どもたちに和食文化の魅力を伝えていきたいと考えています。

小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	648kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	16.3%(26.1g)
脂質エネルギー比	20~30%	30.4%(21.5g)
食塩相当量	2.0g	2.1g