



# 11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

印西市中央学校給食センター（第一調理場） 令和7年11月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		 あか からだをつくる	 みどり からだのちようしをととのえる	 きいろ エネルギーのもとになる	
4 (火)	ごはん			★こめ	 11月の目標は「感謝して食べよう」です。おもなざいりょうについて★マークは、印西市で生産されたものです。感謝して食べられるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャンボぎょうぎ	ぶたにく	キャベツ	ぎょうぎのかわ	
	ナムル		だいずもやし ★こまつな にんじん	ごまあぶら さとう	
	たんたんピーフンスープ	ぶたにく みそ	たけのこ チンゲンサイ ★ねぎ にんにく しょうが	クイッティオ ごま ごまあぶら	
5 (水)	さつまいもパン			パン さつまいも	645 14.0 27.5 2.4 さつまいもパンは、千葉県産のさつまいもを使ったパンです。給食のパンの小麦粉は100%日本産で、そのうち千葉県産は25%です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スペインふうオムレツ	とりにく たまご	たまねぎ	じゃがいも	
	コールスローサラダ		★キャベツ にんじん コーン	あぶら さとう	
	ラビオリのトマトスープ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト パセリ	ラビオリのかわ あぶら	
6 (木)	ごはん			★こめ	632 16.5 22.9 1.7 <b>いんざい給食探検隊</b> 今月の探検隊は、食品ロスについてです。食品ロスを減らすために、自分たちでできることがあるか考えて、行動できるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	まつかぜやき	とりにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	パンこ ごま あぶら	
	のりマヨサラダ	ツナ のり	きりぼしだいこん ★キャベツ にんじん ★きゅうり	マヨネーズ ごま	
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう にんじん ★だいこん ★ねぎ しいたけ	こんにゃく あぶら	
7 (金)	げんまいごはん			★こめ げんまい	 <b>いい歯の日給食</b> 明日11月8日は「いい歯の日」です。今日の給食は、噛み応えのある食材や歯を強くするカルシウムがたっぷりな献立です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのもみじおろしがけ	たら	★だいこん にんじん	でんぷん こめこ あぶら	
	こんにゃくサラダ	わかめ	★きゅうり ★キャベツ	こんにゃく ドレッシング	
	ふぶきじる	とうふ	にんじん まいたけ ★こまつな ★ねぎ	あぶら	
10 (月)	コーンピラフ		グリーンピース たまねぎ コーン	★こめ	628 15.3 20.5 2.3 グラタンは、フランス語の「gratin」が由来で、「表面をこんがりとし焦がすようにオーブンで焼いた料理」という意味があるそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えびグラタン	えび スkimミルク ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	マカロニ あぶら ルウ パンこ	
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とりにく	ブロッコリー にんじん	あぶら さとう	
	ABCマカロニトマトスープ	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ★キャベツ セロリー トマト	あぶら マカロニ じゃがいも さとう	
11 (火)	ごはん			★こめ	604 16.0 24.3 1.7 おかかや、しょうゆなどで味付けされたかつおぶしのことです。かつおぶしは、今から1300年ほど前から食べられていました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそカツ	ぶたにく みそ	にんにく	パンこ あぶら さとう ごま	
	ほうれんそうのおかか和え	かつおぶし	ほうれんそう ★キャベツ にんじん		
	さわにわん	とりにく	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ★ねぎ	さといも でんぷん	
12 (水)	わかめごはん	わかめ		★こめ	621 16.9 27.1 2.2 日本では古くから食べられているわかめですが、わかめを食べる国はめずらしく、日本の他に韓国や北朝鮮で食べられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あかうおのからあげ	あかうお		でんぷん こめこ あぶら	
	いりどり	とりにく	ごぼう れんこん にんじん しいたけ	こんにゃく さとう あぶら	
	はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ いわしぶし みそ	★はくさい こまつな		
13 (木)	さつまいもごはん			★こめ さつまいも ごま	595 16.7 21.6 2.2 <b>おすすめ給食 原6-3</b> 【栄養たっぷり給食】旬のさつまいもを使ったご飯や、みんなが大好きなみかんや鶏肉を使った栄養たっぷりの給食です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう あぶら でんぷん	
	はるさめサラダ		★きゅうり にんじん ★キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい もやし にら きくらげ	ワンタンのかわ	
14 (金)	ごはん			★こめ	700 16.1 29.8 1.8 きりざいは、新潟県の郷土料理です。「きり」は野菜を切る、「ざい」は野菜を意味し、納豆と漬物を合わせて作る料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのおやき	さけ		あぶら	
	きりざい	なっとう	★だいこん にんじん ★こまつな のぎわな	ごま	
	きのこぶたにくのみそしる	ぶたにく とうふ みそ	えのきたけ なめこ ぶなしめじ ★はくさい ★ねぎ	あぶら	
	だいふくアイス			だいふくアイス	



# 11月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(第一調理場) 令和7年11月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しらすどんのぐ こうやどうふのごまみそがらめ ぶたにくとはくさいのぼかぼかじる まっちゃプリン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし こうやどうふ みそ ぶたにく	えだまめ ★はくさい にんじん えのきたけ ★こまつな しょうが	★こめ さとう さといも でんぷん あぶら さとう ごま あぶら プリン	653 13.4 27.7 2.1	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから、乾燥させて作る日本の伝統的な保存食です。今日は、高野豆腐と里芋を揚げてみそだれをからめました。
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき わふうあえ いなかじる なしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ	しょうが たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん ごぼう ★ねぎ ★こまつな	★こめ あぶら さとう でんぷん あぶら さとう じゃがいも ゼリー	688 14.5 30.7 1.7	<b>おすすめ給食 原6-5</b> 【ちばけん定食】 千葉県産の食材や旬のものをたくさん使った給食です。彩りも考えた献立です。
19 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき ほうれんそうとコーンのソテー こめこのシチュー スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく パジル ほうれんそう にんじん コーン ★キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ	パン オリーブオイル マーガリン あぶら じゃがいも こめこ バター スイートポテト	707 16.0 33.1 1.9	<b>おすすめ給食 原6-4</b> 【みんな大好き 彩り給食】 彩りがきれいでみんながハッピーになれる給食です。旬のしめじやさつまいも、野菜などがたくさん入っている給食です。
20 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう やさしいチップス チキンカレー りんご	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	れんこん かぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	★こめ おおむぎ さつまいも あぶら じゃがいも バター あぶら こむぎこ ルウ	662 11.2 25.6 1.3	今日のデザートは「りんごが赤くなると、医者が青くなる」といわれるほど健康に良いとされているりんごです。皮ごと食べると栄養をまるごと食べることができます。
21 (金)	ふきよせごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こまつなとゆばのおひたし あきのさといもみそしる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ ゆば かつおぶし かまぼこ みそ	にんじん まいたけ しょうが ★こまつな もやし にんじん ★だいこん ★ねぎ	★こめ さとう さといも	653 16.4 33.8 2.2	<b>和食の日給食</b> 和食とは、ごはんを中心とした食事です。旬の食材や地元でとれる食材をいかし、四季を感じる献立が特徴です。
25 (火)	ほうとう ぎゅうにゅう はんぺんチーズフライ ツナとだいこんのサラダ やきプリンタルト	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう はんぺん たまご チーズ ツナ	ぶなしめじ ごぼう ★はくさい かぼちゃ ★ほうれんそう ★ねぎ ★だいこん ★きゅうり	ほうとう パンこ あぶら ごまあぶら ごま タルト	585 16.1 39.1 2.2	ほうとうは、山梨県の郷土料理です。煮込むことでとろみがつきます。冷めにくく寒い季節にぴったりな献立です。
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ちばけんさんぶたにくのレモンしょうゆやき いんざいさんかぶのサラダ いんざいさんたっぷりつみれじる ミニぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いわし さば なんと みそ	しょうが レモン パセリ ★かぶ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん ★だいこん ★ねぎ ごぼう	★こめ さとう あぶら さとう あぶら ぎゅうにゅうプリン	638 15.7 30.3 2.0	<b>千産千消給食</b> 今日は、千葉県産や印西市産の食材をたくさん使った献立です。給食では、地元で生産された米や野菜を多く使用しています。
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あじのピリからやき ひじきとこまつなのサラダ きりたんぼじる	ぎゅうにゅう あじ ひじき ハム とりにく	しょうが にんにく ★ねぎ ★こまつな しいたけ ★はくさい にんじん ごぼう ★だいこん	★こめ ごまあぶら さとう はるさめ さとう あぶら ごまあぶら あぶら きりたんぼ	589 17.1 20.3 1.6	あじは、日本全国に生息しています。体長は20cm～100cmと種類によって様々です。味が良いので「あじ」と名付けられたと言われています。
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのおかかマヨやき れんこんのきんぴら あつあげとこまつなのみそしる チーズ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ あつあげ わかめ みそ チーズ	しょうが れんこん にんじん ★こまつな ★ねぎ にんじん	★こめ マヨネーズ ごまあぶら でんぷん あぶら ごまあぶら しらすき さとう	600 17.9 29.1 1.9	給食では、かつおぶしや昆布・しいたけなどでだしをとっています。だしは、料理にうま味を加えます。和食には、欠かせないうま味を発見したのは、日本人です。

- ☆ ★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。
- ☆ 材料は主なもの、すべての食品は記載されていません。

給食センターのホームページで、日々の給食の写真や記事がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	634
たんぱく質エネルギー比	13～20%	15.5%
脂質エネルギー比	20～30%	27.7%
食塩相当量	2.0g	1.9