



11がつよついにこんだてひょう



【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			エネルギー (kcal) たんぱく質 エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%) 食塩(g)	一言メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる		
4 (火)	ごはん				★こめ	<p>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いる★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。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ジャンボぎょうざ	ぶたにく	キャベツ		ぎょうざのかわ	
	ナムル		だいすもやし ★こまつな にんじん		ごまあぶら さとう	
	たんたんビーフンスープ	ぶたにく みそ	たけのこ チングンサイ ★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	<p>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。</p>
	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	<p>いんざい給食探検隊</p> <p>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。</p>
	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)	ヨーグルト	ヨーグルト				<p>いい歯の日給食</p> <p>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。</p>
	げんまいごはん				★こめ げんまい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たらのものみじおろしがけ	たら	★だいこん にんじん		でんぶん 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	どうふ	にんじん まいだけ ★こまつな ★ねぎ		あぶら	
10 (月)	アーモンドフィッシュ	いわし			アーモンド ごま さとう	
	コーンピラフ		グリンピース たまねぎ コーン		★こめ	<p>グラタンは、フランス語の「gratin」が由来で、「表面をこんがりと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。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えびグラタン	えび スキムミルク 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	
11 (火)	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	<p>おかかは、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。</p>
	ごはん				★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそかつ	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	かつお節	ほうれんそう ★キャベツ にんじん		
12 (水)	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 でんぶん	<p>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。</p>
	わかめごはん	わかめ			★こめ	
	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			でんぶん 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	
13 (木)	はくさいのみそしる	どうふ あぶらあげ いわしづし みそ	★はくさい こまつな			<p>おすすめ給食 原6-3</p> <p>【栄養たっぷり給食】</p> <p>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な給食です。</p>
	さつまいもごはん				★こめ さつまいも ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	どりにくのてりやき	どりにく	しょうが		さとう あぶら でんぶん	
	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	
14 (金)	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	<p>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。</p>
	みかん		みかん			
	ごはん				★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ			あぶら	
14 (金)	きりざい	なっとう	★だいこん にんじん ★こまつな のざわな		ごま	
	きのこと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月よていにこんだてひょう(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			★こめ	653	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。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		13.4	
	しらすどんのぐ	ちりめんじやこ ひじき かつおぶし		さとう	27.7	
	こうやどうふのごまそがらめ	こうやどうふ みそ	えだまめ	さといも でんぶん あぶら さとう ごま	2.1	
	ぶたにくとはくさいのぽかぽかじる	ぶたにく	★はくさい にんじん えのきたけ ★こまつな しようが	あぶら		
	まっちゃんプリン			プリン		
18 (火)	ごはん			★こめ	688	おすすめ給食 原6-5 【ちばけん定食】 千葉県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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.5	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが たまねぎ	あぶら さとう でんぶん	30.7	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	1.7	
	いなかじる	あつあげ みそ	にんじん ごぼう ★ねぎ ★こまつな	じゃがいも		
	なしぜりー			ゼリー		
19 (水)	コッペパン			パン	707	おすすめ給食 原6-4 【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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.0	
	とりにくのハーブやき	とりにく	にんにく バジル	オリーブオイル	33.1	
	ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう にんじん コーン ★キャベツ	マーガリン あぶら	1.9	
	こめこのシチュー	ベーコン いんげんまめ スキムilk ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ プロッコリー ぶなしめじ	じゃがいも こめこ バター		
	スイートポテト			スイートポテト		
20 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	662	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。皮ごと食べる栄養をまるごと食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			11.2	
	やさいチップス		れんこん かぼちゃ	さつまいも あぶら	25.6	
	チキンカレー	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも バター あぶら こむぎこ ルウ	1.3	
	りんご		りんご			
21 (金)	ふきよせごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん まいたけ	★こめ	653	和食の日給食 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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.4	
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう	33.8	
	こまつなとゆばのおひたし	ゆば かつおぶし	★こまつな もやし にんじん		2.2	
	あきのさといもみそしる	かまぼこ みそ	★だいこん ★ねぎ	さといも		
25 (火)	ほうとう	とりにく あぶらあげ みそ	ぶなしめじ ごぼう ★はくさい かぼちゃ ★ほうれんそう ★ねぎ	ほうとう	585	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1	
	はんぺんチーズフライ	はんぺん たまご チーズ		パンこ あぶら	39.1	
	ツナとだいこんのサラダ	ツナ	★だいこん ★きゅうり	ごまあぶら ごま	2.2	
	やきプリンタルト			タルト		
26 (水)	ごはん			★こめ	638	千葉千消給食 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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7	
	ちばけんさんぶたにくのレモンしょうゆやき	ぶたにく	しょうが レモン パセリ	さとう あぶら	30.3	
	いんざいさんかぶのサラダ	とりにく	★かぶ プロッコリー コーン たまねぎ	さとう あぶら	2.0	
	いんざいさんたっぷりつみれじる	いわし さば なると みそ	にんじん ★だいこん ★ねぎ ごぼう			
	ミニぎゅうにゅうプリン			ぎゅうにゅうプリン		
27 (木)	ごはん			★こめ	589	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.1	
	あじのピリからやき	あじ	しょうが にんにく ★ねぎ	ごまあぶら さとう	20.3	
	ひじきとこまつなのサラダ	ひじき ハム	★こまつな	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	1.6	
	きりたんぽじる	とりにく	しいたけ ★はくさい にんじん ごぼう ★だいこん	あぶら きりたんぽ		
28 (金)	ごはん			★こめ	600	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.9	
	とりにくのおかかマヨやき	とりにく かつおぶし	しょうが	マヨネーズ ごまあぶら でんぶん あぶら	29.1	
	れんこんのきんぴら	あぶらあげ	れんこん にんじん	ごまあぶら しらたき さとう	1.9	
	あつあげとこまつなのみそしる	あつあげ わかめ みそ	★こまつな ★ねぎ にんじん			
	チーズ	チーズ				

☆ ★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。

☆ 材料は主なもので、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ります。



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