

	日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき *しよくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
				おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)	
	2	月	サンマーどん ギゆうにゆう ワンタンスープ ぶどうとりんごのゼリーポンチ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ゼリー ワンタンのかわ	ギゆうにゆう ぶたにく とりにく	しょうが もやし たまねぎ にんじん こまつな おうとう りんご にんにく えのき ながねぎ にら しいたけ	654 25.7 14.5 1.9
	4	水	きなこあげパン ギゆうにゆう いかいりやさいサラダ おだんごスープ さつまいもとくりのタルト	パン あぶら さとう じゃがいも ダイズバター タルト	きなこ ギゆうにゆう まぐろ いか わかめ とりだんご	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ にんじん	651 24.7 28.8 2.3
	5	木	〈おはなしきゅうしょく〉 ☆ハンバーグカレー (ハンバーグ・カレー・ごはん) ギゆうにゆう グリーンサラダ	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう	ギゆうにゆう とりにく しろいんげんまめ ハンバーグ まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご えだまめ キャベツ もやし こまつな きゅうり	686 26.6 22.6 2.0
	6	金	むぎごはん ギゆうにゆう ししゃものスパイシーあげ えのきサラダ にくじゃが こくとうビーンズ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こくとう	ギゆうにゆう こもちししゃも のり ぶたにく だいず	にんにく こまつな もやし えのき にんじん たまねぎ しらたき えだまめ	626 24.3 22.5 1.7
	9	月	〈おはなしきゅうしょく〉 ペンネのトマトクリームソース ギゆうにゆう ☆ジャーマンポテト こんさいのごまサラダ はちみつレモンゼリー	マカロニ あぶら さとう なまクリーム バター こめこ じゃがいも ごま ゼリー	ギゆうにゆう とりにく チーズ ベーコン まぐろ	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく トマト れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし	613 20.7 24.6 2.0
	10	火	〈おはなしきゅうしょく〉 ☆あぶたまどん ギゆうにゆう ☆とうふとはくさいのみそしる ☆とうにゆうパニラだいふく わふうサラダ	こめ、あぶら、さとう、だいふく	ギゆうにゆう とりにく あぶらあげ たまご まぐろ かつおぶし のり とうふ ぶたにく みそ こんぶ	にんじん たまねぎ えのき にら もやし こまつな きゅうり はくさい こんにやく ながねぎ	680 26.5 25.6 2.3
	11	水	〈おはなしきゅうしょく〉 しよくパン ギゆうにゆう りんごジャム たらのレモンソースあえ ☆おはなばたけサラダ ポークビーンズ	パン でんぶん あぶら さとう マカロニ はちみつ じゃがいも ジャム	ギゆうにゆう たら ハム ぶたにく だいず	レモン にんじん とうもろこし きゅうり レタス たまねぎ にんにく	699 31.5 22.9 2.4
	12	木	ごはん ギゆうにゆう あかうおいちやぼし わかめサラダ ぶたにくととうふのもの とうにゆうプリンタルト	こめ あぶら さとう タルト	ギゆうにゆう あかうお わかめ まぐろ ぶたにく とうふ あぶらあげ	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ にんじん しらたき はくさい ながねぎ	667 27.9 25.1 2.1
	13	金	ごはん ギゆうにゆう にらいりマーボーどうふ さつまいもとまめのはちみつカリント こまつなとはるさめのサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも はちみつ くるごとう はるさめ	ギゆうにゆう ぶたにく とうふ だいず みそ いんげんまめ きんときまめ まぐろ のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら こまつな はくさい もやし とうもろこし	693 24.7 22.6 1.9
	16	月	ごはん ギゆうにゆう さんまのスタミナやき わふうとうふごまサラダ じゃがいものそぼろに	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも	ギゆうにゆう さんま ハム とうふ のり とりにく だいず なまあげ	にんにく しょうが ながねぎ りんご はくさい ほうれんそう たまねぎ えのき にんじん えだまめ こんにやく	637 26.2 22.8 2.0
	17	火	ごはん ギゆうにゆう やきぼうぎょうざ はるさめサラダ さつまいものみそしる ヨーグルト	こめ あぶら はるさめ さとう さつまいも	ギゆうにゆう ぼうぎょうざ まぐろ とりにく あぶらあげ とうふ みそ にぼし ヨーグルト	もやし こまつな にんじん とうもろこし だいこん ながねぎ えのき	663 24.0 20.4 2.0
	18	水	ハヤシライス ギゆうにゆう きゅうりのかおりづけ おふのラスク (きなこあじ)	こめ じゃがいも あぶら ルウ ふ さとう ごまあぶら ごま	ギゆうにゆう ぶたにく しろいんげんまめ きなこ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり もやし	689 22.3 21.6 1.6
	19	木	ごはん ギゆうにゆう いわしのたつたあげ にんじんゼリー キャベツとこまつなのいそべあえ さといもとだいこんのそぼろみそしる	こめ でんぶん あぶら さといも ゼリー	ギゆうにゆう いわし まぐろ のり とりにく あぶらあげ こんぶ みそ	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん にら こんにやく ながねぎ	604 25.4 18.9 1.9
	20	金	トマトライスホワイトソースがけ (トマトライス・ホワイトソース) ギゆうにゆう やきにくサラダ ココアマめ	こめ バター あぶら ルウ なまクリーム さとう ごまあぶら ごま ココア でんぶん	ギゆうにゆう とりにく しろいんげんまめ とうにゆう チーズ ぶたにく だいず	トマト にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ しょうが だいこん きゅうり こまつな	621 24.4 21.5 2.1
	24	火	ごはん ギゆうにゆう さばのしおやき なっとうあえ なまあげとだいこんのもの	こめ じゃがいも あぶら さとう	ギゆうにゆう さば なっとう かつおぶし とりにく なまあげ	もやし はくさい にら にんじん こんにやく だいこん たまねぎ えだまめ	633 26.6 24.4 2.0
	25	水	ごはん ギゆうにゆう とりのからあげ ほうれんそうとはるさめのサラダ とうにゆうとんじる	こめ でんぶん あぶら はるさめ さとう じゃがいも	ギゆうにゆう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゆう	にんにく しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし しめじ だいこん にら ごぼう ながねぎ こんにやく	615 28 19.6 2.0
	26	木	ビビンバ (ごはん・にく・ナムル) ギゆうにゆう わかめスープ ココアマフィン	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ ココアマフィン	ギゆうにゆう ぶたにく だいず とりにく わかめ とうふ	ながねぎ にんにく しょうが もやし にんじん こまつな だいこん はくさい	665 26.7 23.3 2.1
	27	金	ポークカレーライス ギゆうにゆう かぶのサラダ さつまいものりんごソースに	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう さつまいも	ギゆうにゆう ぶたにく しろいんげんまめ まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご かぶ レタス きゅうり レモン	668.0 19.8 20.0 1.8
	30	月	にこみうどん ギゆうにゆう さばのレモンあげ はくさいのおかかあえ マラーカオ (むしケーキ)	うどん でんぶん あぶら さとう むしケーキ	ギゆうにゆう ぶたにく なんと あぶらあげ こんぶ さば かつおぶし	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ レモン もやし はくさい	602 23.4 31.8 2.3

- ◎こんだてひょうをみて、 マークのあるひは、わすれないでせいけつな「はし」をもってきてください。
- ◎こんだてひょうに、 マークのあるひは、さかなのりようりがでするので、さかなのほねにちゅういしてください。
- ◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしょくせしゅ きじゅん」をもとにしています。
- ◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	651 kcal	25.2 g	22.8 g	2.0 g

給食センターでは、以下の食品は、使用しません。

ピーナッツ (落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、
ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、
キウイフルーツです。なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての
食品においては、コンタミネーションの可能性がありま

19日(木) <千産千消(地産地消) 献立>

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。

千葉県では、千葉県の千にかけて千産千消とよんでいます。この日の給食の食材は、

お米や牛乳、いわし、のり、小松菜、キャベツ、大根、里芋、人参など千葉県産の

食材や千葉県で多くとれる食材を使用した献立です。

千葉の恵みに感謝の気持ちをもちいただきます。



大切なお知らせとお願い

- 〇献立内容は、都合により変更する場合があります。
- 〇献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
- 〇「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。
- 〇調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、調理器具等からのコンタミネーションの可能性がありま
- 〇揚げ油は数回続けて使用しています。
- 〇海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。
- 〇給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーに關しての完全加熱を行っていない製品もあります。
- ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
- 〇学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。



<おはなし給食>

10月27日～11月9日は読書週間です。高州小学校の学校司書 鈴木亜耶先生に

おすすめの本を伺いました。11月の献立には、おすすめの本に出てくる料理や食材が

登場します。本の世界を味わってみてください。(どんなお話かは、教室に掲示

してある食育だよりで確認してください。)

☆の献立がおはなし給食です。お楽しみに!!

