

| 日  | 曜 | こんだて                                                                                 | おもなざいりょうとそのはたらき<br>*しょ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)<br>たんぱくしつ(g)<br>ししつ(g)<br>えんぶん(g) |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|    |   |                                                                                      | おもにねつやちからのもとになる<br>(たんすいかぶつ・ししつ)                 | おもにからだをつくる<br>(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<br>(カロテン・ビタミン)                                        |                                               |
| 4  | 火 | ごはん ギョウにゅう<br>さばのしおこうじカレーみそやき<br>おかかあえ とりだんごじる<br>シュークリーム                            | こめ さとう シュークリーム                                   | ギョウにゅう さば みそ とうふ<br>まぐろ とりだんご あぶらあげ<br>こんぶ かつおぶし       | えのき キャベツ きゅうり<br>にんじん こまつな しめじ<br>はくさい ながねぎ                             | 663<br>28.6<br>28.6<br>2.0                    |
| 5  | 水 | ギョウにゅう<br>とんこつしょうゆラーメン<br>わふうとうふごまサラダ<br>こくとうむしパン                                    | ちゅうかめん あぶら さとう<br>ごまあぶら ごま むしパン                  | ギョウにゅう ぶたにく なんと<br>とりにく とうふ かつおぶし                      | もやし たまねぎ にんじん えのき<br>キャベツ とうもろこし にんにく<br>しょうが はくさい ほうれんそう<br>ながねぎ       | 644<br>24.4<br>23.6<br>2.4                    |
| 6  | 木 | ごはん ギョウにゅう<br>マーボー豆腐<br>ちゅうかチキンサラダ<br>さつまいもとまめのあまからあえ                                | こめ あぶら さとう でんぶん<br>ごまあぶら ごま さつまいも                | ギョウにゅう ぶたにく とうふ<br>だいず とりにく<br>いんげんまめ きんときまめ           | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん ながねぎ なら きゅうり<br>キャベツ もやし                         | 663<br>24.9<br>20.6<br>2.1                    |
| 7  | 金 | ギョウにゅう<br>れんこんいりとりそばろどん<br>レタスときりぼしだいこんのサラダ<br>ごまにらとうにゅうとんじる                         | こめ さとう あぶら ごま                                    | ギョウにゅう とりにく だいず<br>のり ぶたにく あぶらあげ<br>とうふ みそ とうにゅう       | れんこん こんにやく たまねぎ<br>しょうが えだまめ きゅうり<br>にんじん だいこん しめじ なら<br>ごぼう ながねぎ レタス   | 624<br>27.8<br>21.0<br>2.3                    |
| 10 | 月 | ごはん ギョウにゅう<br>かぼちゃとさつまいものコロッケ<br>なっとうあえ かきたまじる<br>はちみつレモンゼリー                         | こめ コロッケ あぶら でんぶん<br>ゼリー                          | ギョウにゅう なっとう かつおぶし<br>のり たまご かまぼこ とうふ<br>こんぶ            | もやし はくさい なら にんじん<br>こまつな ながねぎ                                           | 649<br>20.0<br>18.5<br>1.6                    |
| 11 | 火 | ギョウにゅう<br>トマトクリームスパゲティ<br>やさしいサラダ<br>スイートポテト                                         | スパゲティ あぶら さとう<br>なまクリーム バター こめこ<br>じゃがいも スイートポテト | ギョウにゅう ベーコン まぐろ<br>チーズ とりにく                            | たまねぎ マッシュルーム にんじん<br>にんにく トマト とうもろこし<br>こまつな きゅうり                       | 609<br>21.7<br>26.1<br>1.9                    |
| 12 | 水 | ごはん ギョウにゅう<br>こもちししやもあおのりあげ<br>はくさいのあえもの<br>にくじゃが                                    | こめ でんぶん あぶら さとう<br>じゃがいも                         | ギョウにゅう こもちししやも<br>あおさ あぶらあげ ぶたにく                       | はくさい もやし こまつな<br>にんにく たまねぎ にんじん<br>しらたき グリンピース                          | 633<br>21.8<br>21.5<br>1.6                    |
| 13 | 木 | ギョウにゅう<br>ぶたどん(むぎごはん)<br>こんさいのみそしる<br>ぶどうとりんごのゼリーポンチ                                 | こめ むぎ あぶら さとう<br>じゃがいも ゼリー                       | ギョウにゅう ぶたにく とりにく<br>あぶらあげ みそ こんぶ                       | しらたき たまねぎ もやし りんご<br>にんにく だいこん にんじん<br>こんにやく ごぼう ながねぎ<br>れんこん こまつな おうとう | 649<br>23.6<br>18.6<br>2.1                    |
| 14 | 金 | ギョウにゅう<br>ハヤシライス<br>さつまいもチップのあまからあげ<br>わかめサラダ                                        | こめ あぶら ルウ さつまいも<br>さとう はちみつ                      | ギョウにゅう ぶたにく わかめ<br>とりにく                                | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん エリンギ えだまめ<br>カリフラワー キャベツ きゅうり                    | 672<br>20.0<br>22.5<br>2.0                    |
| 17 | 月 | わかめごはん ギョウにゅう<br>いなだのはちみつくろずあんかけ<br>ごみそあえ<br>おでん                                     | こめ でんぶん あぶら さとう<br>はちみつ ごまあぶら ごま<br>じゃがいも        | わかめ ギョウにゅう いなだ<br>まぐろ みそ ウィンナーソーセージ<br>あおのりボール ちくわ こんぶ | しょうが えだまめ キャベツ<br>もやし だいこん こんにやく<br>にんじん                                | 673<br>26.3<br>24.6<br>2.6                    |
| 18 | 火 | ギョウにゅう<br>カレーライス<br>キャベツとカリフラワーのサラダ<br>おふのラスク(コーヒーあじ)                                | こめ じゃがいも あぶら ルウ<br>さとう ふ コーヒーシュガー                | ギョウにゅう ぶたにく<br>しろいんげんまめ まぐろ                            | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん りんご カリフラワー<br>キャベツ こまつな とうもろこし                   | 698<br>20.7<br>22.5<br>1.8                    |
| 19 | 水 | ごはん ギョウにゅう<br>キャベツとこまつなのいそべあえ<br>あげいわしのかばやき さつまいものみそしる<br>ちばけんさんまいおこめのムース            | こめ でんぶん あぶら さとう<br>さつまいも おこめのムース                 | ギョウにゅう いわし のり<br>あぶらあげ みそ こんぶ<br>とりにく                  | しょうが キャベツ もやし<br>にんじん だいこん ながねぎ<br>こまつな                                 | 628<br>22.1<br>19.7<br>1.8                    |
| 20 | 木 | シュガーあげパン ギョウにゅう<br>にくだんごのトマトに<br>ウィンナーサラダ<br>りんごヨーグルト                                | パン さとう あぶら じゃがいも                                 | ギョウにゅう とりだんご だいず<br>ウィンナーソーセージ<br>りんごヨーグルト             | たまねぎ にんじん にんにく<br>キャベツ とうもろこし きゅうり<br>もやし                               | 662<br>23<br>26.6<br>2.5                      |
| 21 | 金 | ごはん ギョウにゅう<br>さんまのスタミナやき<br>つなとやさしいごまあえ<br>いものこじる やきのり                               | こめ さとう あぶら でんぶん<br>ごま さといも                       | ギョウにゅう さんま まぐろ<br>とりにく かまぼこ とうふ のり                     | にんにく しょうが ながねぎ<br>りんご もやし とうもろこし<br>にんじん こまつな だいこん<br>こんにやく             | 585<br>24.3<br>22.0<br>2.0                    |
| 25 | 火 | ギョウにゅう<br>キーマカレー<br>ほうれんそうのサラダ<br>フライビーンズ(きなこあじ)                                     | こめ あぶら さとう ルウ<br>でんぶん                            | ギョウにゅう ぶたにく だいず<br>まぐろ のり きなこ                          | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん エリンギ りんご<br>グリンピース ほうれんそう<br>はくさい とうもろこし         | 692<br>24.2<br>23.4<br>1.7                    |
| 26 | 水 | ごはん ギョウにゅう<br>しろみさかなのチリソースあげ<br>はるさめサラダ わかめスープ<br>ココアワッフル                            | こめ でんぶん あぶら さとう<br>はるさめ ごまあぶら ごま<br>ココアワッフル      | ギョウにゅう カレイ ハム<br>とりにく わかめ                              | ながねぎ にんにく しょうが<br>こまつな にんじん とうもろこし<br>だいこん はくさい もやし                     | 657<br>23.4<br>18.7<br>1.9                    |
| 27 | 木 | ごはん ギョウにゅう<br>とりのコロコロあげ<br>はくさいのおかかあえ<br>かじょうどうふ                                     | こめ でんぶん あぶら さとう                                  | ギョウにゅう とりにく まぐろ<br>かつおぶし ぶたにく なまあげ<br>みそ               | にんにく しょうが えだまめ<br>もやし はくさい にんじん<br>こまつな キャベツ たまねぎ<br>ながねぎ               | 676<br>31.4<br>24.4<br>2.0                    |
| 28 | 金 | セルフサンドハンバーガー(まるがたコッペパン・バーガーパーティ・トマトケチャップ)<br>ギョウにゅう ブロッコリーのサラダ<br>きのことはくさいのとうにゅうシチュー | パン あぶら さとう じゃがいも<br>ルウ                           | ギョウにゅう ハンバーグ まぐろ<br>とりにく とうにゅう                         | ブロッコリー きゅうり にんじん<br>とうもろこし しめじ たまねぎ<br>パセリ マッシュルーム エリンギ<br>はくさい         | 649<br>28.2<br>25.0<br>2.7                    |

◎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。

◎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  
しょくせつしゅきじゅん」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 | 24.2 g      | 22.7 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あります。

19日(水) <千産千消献立>

地産地消とは、「国内の地域で作られた食べ物を、その作られた地域で消費すること」をいいます。  
地産地消を千葉県の子に於ける千葉県では「千産千消」とよんでいます。  
わたしたちの住む千葉県は、海や川に囲まれ、水と緑の豊かな自然に恵まれた温暖な気候で知られています。  
その気候を生かして、一年を通して、さまざまな農作物が作られています。

大切なお知らせとお願い

◎献立内容は、都合により変更する場合があります。

◎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。  
必要な方は担任教諭に申し出てください。

◎「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。

◎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あります。

◎揚げ油は数回続けて使用しています。

◎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。

◎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、アレルギーに関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。

◎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。

7日(金) <いい歯の日>

11月8日は「いい歯の日」です。食事をおいしくたべることは、心と体の健康に深くかかわっています。  
虫歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

今日の給食ではそぼろごはんに「れんこん」を入れました。また、切り干し大根やごぼう、こんにやく  
など、噛み応えのある食材を使用しています。やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある  
食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。