

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

◎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がありま。

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下に於て千葉県で「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。



【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 382-2762

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下さい。

◎「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がありま。

◎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。

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することは、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よう。

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よう。

