

日にち	ようび	牛乳	こんだてめい			おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体を ^{からだ} つくる ^{つくる} ものとなる食品		おもに体の調子 ^{からだちようし} を整える ^{ととのる} ものとなる食品		栄養価(えいようか)						
			主食 ^{しゆしゆく}	主菜・副菜 ^{しゆさい ふくさい}	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分	
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質		kcal	g	g	mg	mg	g	
4	火	○	とり 鶏ごぼう ごはん	あ 揚げだし豆腐きのこあん のっぺい汁	はやか	こめむぎ、 さとう、 でんぶん、 じゃがいも、 こんにやく	あぶら	とりにく、 あぶらあげ、 とうふ、 けずりぶし、 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	ごぼうしめじ、 えのきたけ、エリンギ、 だいこん、ながねぎ、 はやか	581	23.4	20.1	384	2.4	2.5	
5年生校外学習			フレンチ トースト	ポトフ <small>こがかな</small> 小魚&アーモンド	バナナ	★しよくパン、 さとう、 じゃがいも	★バター、 ★アーモンド	★たまご、 とうにゅう、 ぶたにく、 ウインナー、 ベーコン、 いんげんまめ	ぎゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 パセリ	かぶ、キャベツ、 たまねぎ、セロリ、 バナナ	612	25.9	20.7	357	2.1	2.4	
6	木	○	ごはん <small>かんこく</small> 韓国のり	ブルコギ <small>たまご はるさめ</small> 卵と春雨のスープ	きなこ カシューナッツ	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん、 はるさめ	ごまあぶら、 ごま、 ★カシューナッツ	ぶたにく、 ★たまご、 なると、 きなこ	ぎゅうにゅう、 のり	にんじん、 にら、 ほうれんそう	にんにくたまねぎ、 はくさい、もやし、 しいたけ、ながねぎ、 しょうが	634	29.0	22.7	309	2.7	2.6	
我教研	7	金	○	ターメリック ライス	とり 鶏のクリームソース イタリアンサラダ	オレンジ	こめ、むぎ、 こむぎこ、 さとう	★バター、 あぶら、 オリーブ油	ベーコン、 とりにく、 ★あさり、 いんげんまめ、 とうにゅう	ぎゅうにゅう、 ★クリーム、 ★チーズ	にんじん、 パセリ、 アスパラガス、 パプリカ	たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 オレンジ	562	21.8	20.8	329	2.0	1.8
創立記念日			<small>せきはん</small> お赤飯	<small>さば</small> 鯖のごまみそ焼き <small>わふう</small> 和風サラダ <small>みそじる</small> 根菜汁	<small>いわ</small> お祝いクレープ	こめ、 もちごめ、 さとう、 こんにやく、 クレープ	あぶら、 ごま、 ごまあぶら	ささげ、 さば、 かまぼこ、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、 ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、 もやし、ごぼう、 だいこん、ながねぎ、 れんこん	654	28.8	23.9	473	5.8	2.7	
千産千消デー・あびこ産野菜の日			さつまいも ごはん	あじのさんが焼き のりあえ かぶの味噌汁	お米のムース (フ・フランス)ス	こめ、 さつまいも、 こむぎこ、 さとう、 こめこ	ごま、 あぶら	あじ、みそ、 とりにく、 ★たまご、 かつおぶし、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 きざみのり	にんじん、 しそ、 こまつな、 かぶ葉	ながねぎ、しょうが、 キャベツ、もやし、 コーン、かぶ、 えのき	583	25.9	17.4	419	5.4	2.7	
6年生校外学習			ごはん	<small>や</small> 焼き栗コロッケ <small>ごしき</small> 五色あえ <small>みそ</small> 味噌けんちん汁	グレープ フルーツ	こめ、むぎ、 さつまいも、 くりパンこ、 さとう、さといも、 こんにやく	あぶら、 ごまあぶら	あぶらあげ、 ★たまご、 とりにく、 とうふ、みそ、 けずりぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう、 にんじん	もやし、ごぼう、 だいこん、ながねぎ、 グレープフルーツ	637	24.2	20.8	423	3.1	2.0	
13	木	○	<small>やさい</small> 野菜あんかけ ラーメン	<small>きりぼ</small> 切干し大根のナムル	あんまん	めん、 でんぶん、 さとう、 あんまん	ごまあぶら、 あぶら、 ごま	ぶたにく、 ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし、キャベツ、 しいたけ、ながねぎ、 しょうが、にんにく、 きりぼしだいこん、 きゅうり	604	26.0	18.1	322	1.7	2.7	
14	金	○	○	ごはん	ししゃもの彩り揚げ もやしのナムル 豚汁	みかん	こめ、むぎ、 こむぎこ、 でんぶん、さとう、 じゃがいも、 こんにやく	ごまあぶら、 ごま、 あぶら	★たまご、 ぶたにく、 とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう、 ししゃも	にんじん、 ピーマン、 こまつな	もやし、ごぼう、 だいこん、ながねぎ、 みかん	607	26.8	19.4	490	3.2	2.4
15	土	○	<small>こくとう</small> 黒糖パン	<small>かぼちゃ</small> 南瓜のミートマヨネーズ焼き <small>せんぎ</small> 千切り野菜のスープ	青りんごゼリー	★こくとうパン、 メークイン	あぶら、 マヨネーズ	ぶたひきにく、 だいず、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	かぼちゃ、 にんじん、 こまつな	たまねぎ、コーン、 しょうが、にんにく、 キャベツ	678	24.5	24.6	402	2.3	2.7	
18	火	○	<small>ちやーはん</small> キムチ炒飯	<small>てづく</small> 手作り春巻き <small>とうふ</small> 豆腐とキャベツのスープ	ヨーグルト	こめ、むぎ、 はるまきかわ、 はるさめ、さとう、 でんぶん、 こむぎこ	ごまあぶら、 あぶら、 ごま	ぶたにく、 ★たまご、 とりにく、 とうふ	ぎゅうにゅう、 ★ヨーグルト	にんじん、 ピーマン、 にら、 こまつな	にんにく、しょうが、 ながねぎ、 はくさい、キムチ、 しいたけ、たけのこ、 もやし、キャベツ	648	28.2	21.1	396	5.5	2.2	
校内授業研			<small>えだまめ い</small> 枝豆入り わかめごはん	おでん れんこんサラダ	はやか	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こんにやく	マヨネーズ、 ごま	なまあげ、 さつまあげ、 ちくわ、ハム がんもどき、 ★うずら卵	ぎゅうにゅう、 わかめ、 こんぶ	にんじん	えだまめ、だいこん、 れんこん、きゅうり、 キャベツ、はやか	600	24.6	20.8	400	2.9	2.9	
20	木	○	○	ごはん	<small>てづく</small> 手作りおからハンバーグ みそポテトサラダ にら玉スープ	ひとくち ぶどうゼリー	こめ、むぎ、 パンこ、さとう、 でんぶん、 じゃがいも	あぶら、 ごまあぶら	ぶたひきにく、 おから、 ★たまご、 ハム、みそ、 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、 にら	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、しいたけ	638	29.5	22.0	299	4.5	2.6
和食の日・文化鑑賞会			○	ごはん	サワラのきのこマヨネーズ焼き ほうれん草と卵のソテー <small>だいこん</small> 大根のみそ汁	みかん	こめ、むぎ	マヨネーズ、 あぶら	さわら、 ★たまご、 ベーコン、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 わかめ	ほうれんそう、 にんじん、 こまつな	しめじ、えのきたけ、 たまねぎ、キャベツ、 だいこん、ながねぎ、 みかん	612	26.8	24.0	344	3.1	2.3
あびこ産野菜の日			<small>しらかばは</small> 白樺派の カレーライス	<small>はなやさい</small> 花野菜サラダ	さつまいも チップス	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、 さつまいも、 さとう	あぶら	ぶたにく、 ツナ	ぎゅうにゅう、 ★こなチーズ	にんじん、 トマト、 ブロッコリー	たまねぎ、りんご、 カリフラワー、 キャベツ、 コーン	634	21.6	20.9	293	1.7	1.9	
26	水	○	○	ごはん	<small>まめ</small> 豆みそ豆 <small>にく</small> 肉じゃが <small>とうふ</small> 豆腐の味噌汁	オレンジ	こめ、むぎ、 でんぶん、 さとう、 じゃがいも、 しらたき	あぶら	だいず、 こやどうふ、 ぶたにく、 とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、 さやいんげん、 ほうれんそう	たまねぎ、ながねぎ、 オレンジ	607	23.3	15.8	347	3.2	2.5
27	木	○	○	ツナのペンネ アラビアータ	<small>かいそう</small> 海藻サラダ	こめこ 米粉の バナナケーキ	ペンネ、 さとう、 こめこ、 チョコ	あぶら、ごま、 オリーブオイル、 ごまあぶら、 ★バター	ベーコン、 ツナ、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 かいそう	にんじん、 ピーマン、 トマト	たまねぎ、 マッシュルーム、にんにく、 きゅうり、キャベツ、 コーン	652	23.6	25.2	318	2.3	2.5
28	金	○	○	ごはん	<small>たら</small> 鰯のゆかりパン粉焼き <small>あがらあ</small> 油揚げと野菜のあえもの <small>いなか</small> 田舎汁	はやか	こめ、むぎ、 パンこ、さとう、 じゃがいも、 こんにやく	マヨネーズ、 ごま	たら、 あぶらあげ、 なまあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	こまつな、 にんじん、 ほうれんそう	キャベツ、もやし、 だいこん、ながねぎ、 はやか	571	26.2	18.8	384	2.7	2.1
* 食材入荷状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。 ※アレルギーの原因になるアレルゲン食品には★印があります。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。									今月の平均栄養価			617	25.6 (16%)	21.0 (30%)	372	3.1	2.4	
★11月10日(月)は「創立記念日」、11日(火)は「千産千消デー」、21日(金)は「和食の日」、25日(火)は「白樺派のカレー」です！千葉県(地元)の産物を知り、感謝の気持ちを持って給食をいただきますよ！									文部科学省基準 栄養価(中学年)			650	エネ ルギ ー の 13～20%	エネ ルギ ー の 20～30%	350	3.0	2.0 未満	