食育月間

11月のきゅうしょくこんだてひょう

令和8年10月30日
我孫子市立並木小学校

日にち	ようび	こんだてめい 牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン 麺類・芋類 さとうなど 炭水化物	おもにエネルギーのもとになる食品 油・バター・ﾏﾖﾈｰｽﾞなど 脂質	おもに体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品など たんぱく質	おもに体をつくるもとになる食品 牛乳 乳製品 小魚 海そうなど 無機質(ｶﾙｼｳﾑなど)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜 ビタミン・無機質	おもに体の調子を整えるもとになる食品 その他の野菜・果物 ビタミン・無機質	栄養価(えいようか) エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
就学時健診																	
2	月	○	ターメリックライス	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	ﾍﾞｰｺﾝ,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	571	21.9	21.0	328	2.0	1.8
4	水	○	ごはん	家常豆腐 中華風コーンスープ 小魚＆アーモンド	りんご	こめ,むぎ,さとう,でんぷん	あぶら,ごまあぶら,★アーモンド	ぶたにく,なまあげ,みそ,★たまご	ぎゅうにゅう,にぼし	にんじん,チンゲンサイ	しいたけ,ながねぎ,たけのこ,にんにく,しょうが,コーン,りんご	655	29.3	24.3	522	4.0	2.9
千産千消デー																	
5	木	○	さつまいもごはん	千葉県産マヒマヒフライ のりあえ　かぶの味噌汁	お米のムース(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽ)	こめ,さつまいも,こむぎこ,さとう,こめこ	ごま,あぶら	しいら,かつおぶし,あぶらあげ,みそ	ぎゅうにゅう,きざみのり	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	631	21.6	20.7	489	5.5	2.3
文化鑑賞会・我教研																	
6	金	○	きなこ揚げパン	手作り肉団子スープ ツナコーンサラダ	ひとくちレモンゼリー	★コッペパン,さとう,でんぷん,はるさめ	あぶら,ごまあぶら	きなこ,ぶたにく,とりにく,だいず,ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん,こまつな	しょうが,ながねぎ,たけのこ,もやし,キャベツ,コーン,きゅうり	606	25.3	28.6	312	4.2	2.6
9	月	○	鶏ごぼうごはん	揚だし豆腐きのこあん のっぺい汁	みかん(ゆら早生)	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも,こんにゃく	マヨネーズ,ごま	さわら,あぶらあげ,なまあげ,みそ	ぎゅうにゅう	にんじん,こまつな,ほうれんそう	キャベツ,もやし,だいこん,ながねぎ,オレンジ	566	21.5	18.8	343	2.1	2.5
5年生校外学習・創立記念日																	
10	火	○	お赤飯	鰆のごまみそ焼き 和風サラダ　根菜汁	お祝い いちごクレープ	こめ,もちごめ,さとう,こんにゃく,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	651	27.8	22.7	353	3.8	2.5
11	水	○	キムチ炒飯	手作り春巻き 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,でんぷん,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	634	28.7	20.3	432	6.1	2.2
12	木	○	ツナのペンネアラビアータ	海藻サラダ	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,ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ,ごまあぶら,★バター	ﾍﾞｰｺﾝ,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	655	23.7	24.8	317	2.3	2.9
あびこ産野菜の日																	
13	金	○	ごはん	鱈の紅葉焼き 油揚げと野菜のあえもの いなか汁	はやか	こめ,むぎ,さとう,でんぷん,さといも,こんにゃく	あぶら	とりにく,あぶらあげ,あげだしどうふ,けずりぶし	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,エリンギ,だいこん,しいたけ,はやか	560	24.4	19.7	361	2.5	1.9
16	月	○	ごはん	まめ豆みそ豆　肉じゃが わかめと豆腐の味噌汁	みかん	こめ,むぎ,でんぷん,さとう,じゃがいも,しらたき	あぶら	だいず,こうやどうふ,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,みかん	612	23.4	15.9	351	3.2	2.5
あびこ産野菜の日																	
17	火	○	ごはん	レバーとさつま芋の味噌がらめ 白菜と春雨のスープ 小魚＆カシューナッツ	グレープフルーツ	こめ,むぎ,さつまいも,でんぷん,さとう,はるさめ	あぶら,ごま,★カシューナッツ	レバー,だいず,みそ,ﾍﾞｰｺﾝ	ぎゅうにゅう,にぼし	パプリカ,さやいんげん,にんじん,こまつな	しょうが,はくさい,ながねぎ,しいたけ,ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	618	27.1	15.7	348	7.8	2.0
18	水	○	野菜あんかけラーメン	切干し大根のナムル	あんまん	めん,でんぷん,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	602	25.8	18.0	323	1.7	2.7
公開授業研																	
19	木	○	ごはん	ししゃものパリパリ揚げ キャベツのナムル　むらくも汁	オレンジ	こめ,むぎ,こむぎこ,でんぷん,さとう,じゃがいも,こんにゃく	ごまあぶら,ごま,あぶら	★たまご,とりにく	ぎゅうにゅう,ししゃも,わかめ	にんじん,こまつな	もやし,キャベツ,しいたけ,ながねぎ,しょうが,にんにく,きゅうり,	591	28.0	20.9	458	2.6	2.0
あびこ産野菜の日・職業人講話																	
20	金	○	白樺派のカレーライス	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,みそ,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	626	21.3	21.0	294	1.7	1.9
PTAバザー																	
21	土	○	黒糖パン	南瓜のミートマヨネーズ焼き 千切り野菜のスープ	ぶどうゼリー	★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,ﾍﾞｰｺﾝ	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	686	24.7	24.8	404	4.0	2.8
和食の日																	
25	水	○	ごはん 手作りのり佃煮	鶏肉と野菜のゴマ煮 うずら卵のすまし汁	はやか	こめ,むぎ,さとう,こんにゃく,じゃがいも	あぶら,ごま	とりにく,うずらたまご,なまあげ,ちくわ	ぎゅうにゅう,のり,わかめ	にんじん,さやいんげん,ほうれんそう	だいこん,ごぼう,ながねぎ,はやか	594	23.6	18.2	374	2.9	3.2
26	木	○	ごはん	手作りさつま芋コロッケ コーン入りおひたし にら玉スープ	ひとくち牛乳プリン	こめ,むぎ,さつまいも,マッシュポテト,こむぎこ,パンこ,でんぷん	あぶら	とりにく,かつおぶし,★たまご	ぎゅにゅう,★チーズ,★ミルクプリン	にんじん,こまつな,にら	たまねぎ,もやし,コーン,しいたけ	667	27.0	16.6	387	4.7	2.2
あびこ産野菜の日																	
27	金	○	ごはん	鰯のかば焼き　おかかあえ 我孫子産米粉の団子汁	みかん	こめ,むぎ,でんぷん,さとう,こめこ,じゃがいも	あぶら	いわし,かつおぶし,とうふ,とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん,ほうれんそう,こまつな	しょうが,はくさい,ごぼう,だいこん,たまねぎ,ながねぎ,みかん	605	25.4	17.7	325	2.4	1.9
30	月	○	ごはん 韓国のり	プルコギ 卵と春雨のスープ	黒糖大豆	こめ,むぎ,さとう,でんぷん,はるさめ,こくとう	ごまあぶら,ごま	ぶたにく,★たまご,なると,だいず	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	598	29.5	18.9	329	3.0	2.6

＊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。
※ｱﾚﾙｷﾞ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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
今月の平均栄養価	617	25.3 (19%)	20.5 (29%)	371	3.5	2.4
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

【お知らせ】11月5日(木)は「千産千消デー」,10日(火)は「創立記念日」,20日(金)は「白樺派のカレー」
25日(火)は「和食の日」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しょう!

