令和8年11月　こんだてひょう（小学校）

香取市学校給食センター

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	主な材料とその働き（黄）エネルギーになる	（赤）体をつくる	（緑）体の調子を整える	栄養価 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	塩分（g）
2	月	ごはん	○	さけしおやき たぬきじる　＊ココアバナナドッグ わかめサラダ（あおじそドレッシング）	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん ココア	ぎゅうにゅう さけ たまご わかめ さつまあげ あぶらあげ	にんじん えのきたけ しょうが ながねぎ キャベツ ブロッコリー バナナ	693	31.8	2.6
4	水	＊テーブルロール	○	チキンのオーブンやき ABCスープ アスパラとコーンのソテー	パン さとう あぶら パンこ じゃがいも マカロニ バター	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん アスパラガス コーン	567	23.9	2.6
5	木	ごはん	○	いりたまご ごじる　＊りんごゼリー ぶたそぼろ	こめ あぶら さとう でんぷん さといも ゼリー	ぎゅうにゅう たまご だいず とうにゅう ぶたにく みそ	にんじん だいこん ながねぎ とうにゅう しいたけ しょうが りんご	658	27.0	2.7
6	金	ごはん	○	てつなべぼうぎょうざ あつあげのちゅうかに チキンサラダ	こめ でんぷん こむぎこ ごまあぶら さとう あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく ほしえび みそ わかめ	にんにく しょうが キャベツ にら ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな きゅうり コーン	674	26.8	2.6
9	月	ごはん	○	とりのしょうゆやき かきたまじる　＊げんきヨーグルト ごもくに	こめ でんぷん あぶら みずあめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さつまあげ たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ グリンピース	651	33.5	2.8
香取市『ポケふた』設置記念				・ポケふた設置記念として、ポケモンチーズを取り入れました。（ポケふたとは、ポケモンのキャラクターが描かれた世界にひとつだけのオリジナルマンホールのこと） ・2021年11月10日、香取市に4枚のポケふたが設置されました。現在、千葉県では香取市のみの設置です。ぜひ、見に行ってみてくださいね！						
10	火	ごはん	○	チキンカツ なめこじる　（ポケモンチーズ） マヨおひたし	こめ あぶら こむぎこ パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ みそ あぶらあげ ハム かつおぶし チーズ	だいこん なめこ ながねぎ ほうれんそう にんじん もやし	641	26.4	2.6
11	水	＊ミルクロール	○	アンサンブルエッグ ビーフストロガノフ ゆでやさい（シーザーサラダドレッシング）	パン でんぷん あぶら じゃがいも ブラウンルウ さとう なまクリーム ドレッシング	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ぎゅうにく	にんにく あかピーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん	727	29.5	3.3
12	木	ごはん	○	さばたつたあげ さつまじる　＊りんご きりぼしだいこんのパワーアップに	こめ でんぷん あぶら さつまいも さとう くるみ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにく	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな きりぼしだいこん りんご	721	27.9	2.3
13	金	ごはん	○	マヒマヒフライ けんちんじる えだまめサラダ（ごまドレッシング）	こめ パンこ あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう シイラ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ えだまめ コーン キャベツ	628	27.7	1.9
地産地消献立「千葉県を味わおう」				・11月は「ちばの食育月間」です。千葉県は温暖な気候のため、農業、漁業、畜産業が盛んに行われている、食材に恵まれた県です。 ・今日の献立には千葉県でとれるおいしい食材を沢山詰め込みました。感謝していただきましょう！						
16	月	ごはん	○	かつおフライ ちばのとりとやさいのしらたまじる れんこんサラダ　＊おこめのムース	こめ パンこ あぶら しらたまもち こめこ みずあめ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう かつお とりにく ツナ ひじき	にんじん だいこん こまつな マッシュルーム はくさい れんこん きゅうり たまねぎ コーン ブルーベリー	682	28.5	1.9
17	火	ごはん	○	しゅうまい② たまごいりちゅうかコーンスープ ぶたキムチ	こめ パンこ でんぷん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ しょうが コーン ほうれんそう にんにく もやし にんじん はくさい ながねぎ	602	25.4	2.6
18	水	＊こめこパン	○	ポテトカップグラタン やさいスープ おまめのソテー　（プルーン）	こめこ パン じゃがいも あぶら でんぷん さとう マカロニ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう チーズ えび とりにく わかめ ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン キャベツ えだまめ プルーン	624	25.0	2.1
19	木	ごはん	●ココア	ほっけうまみぼし にくじゃが きりぼしだいこんのにつけ	こめ あぶら じゃがいも さとう ココアのもと	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あぶらあげ とりにく	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん	673	32.8	2.2
20	金	ごはん	○	プレーンオムレツ とろとろキーマカレー ＊アセロラゼリー	こめ あぶら でんぷん カレールウ ゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひよこまめ こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン いんげん アセロラ	729	25.7	2.6
だしで味わう『和食の日』献立				・11月24日（いいにほんしょく）は『和食の日』です。だしとは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味を引き出したものです。だしのうまみは、和食の基本となります。 ・今日の給食には、すまし汁に昆布だしとかつおだしを使用しています。昆布和えの昆布にも、だしのような役割があります。味わっていただきましょう！						
24	火	ごはん	○	さばごまみそダレ すましじる　＊かぼちゃマフィン やさいのこんぶあえ	こめ さとう ごま こめこ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ なるとまき こんぶ とうにゅう	にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい きゅうり かぼちゃ	694	32.2	2.5
25	水	＊しょくパン（マーシャルビーンズ）	○	あつまきたまごウインナー マカロニクリームに カラフルサラダ（フレンチドレッシング）	パン さとう あぶら でんぷん マカロニ ココア	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー あかピーマン きピーマン きゅうり	675	29.0	2.9
26	木	ごはん	○	ハンバーグおろしソース のっぺいじる　＊オレンジ ピーマンとこんにゃくのじゃこいため	こめ でんぷん さとう さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ しらす ちくわ	たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん こねぎ ピーマン あかピーマン オレンジ	652	27.7	3.1
27	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ ぶたどんのぐ ぽんずあえ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ほうれんそう にんじん	723	29.1	2.5
30	月	ごはん	○	しおこうじチキンソテー あじつみれととうふのみそしる ごぼうサラダ（マヨネーズハーフ）	こめ でんぷん パンこ さとう マヨネーズ しおこうじ	ぎゅうにゅう とりにく あじ とうふ たら みそ	たまねぎ ながねぎ しょうが だいこん こまつな ごぼう コーン にんじん きゅうり	633	32.6	2.4
							今月の平均	665	28.5	2.5
							児童8～9歳の基準値	650	21.1～32.5	2未満

★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。＊は学校直送品です。
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルゲン対応の資料ではありません。
★魚には骨があります。注意して食べましょう。
★11月分の給食費の引き落としは11月30日（月）です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

11月分給食用食材の産地（予定）

品名	産地（予定）
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	北海道
さつま芋	香取市
キャベツ	群馬県
きゅうり	千葉県
ごぼう	香取市
大根	青森県
にんじん	北海道
にら	香取市
はくさい	長野県
青ピーマン	茨城県
赤ピーマン	韓国
黄ピーマン	韓国
もやし	栃木県
こねぎ	千葉県
こまつな	香取市
長ねぎ	香取市　千葉県
玉ねぎ	北海道
れんこん	香取市
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
牛肉	オーストラリア
鶏肉	香取市　千葉県　岩手県　青森県

●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。