令和8年度　11月

給食予定献立表



松戸市立根木内小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品 おもに血や肉となり 体を作るもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	きいろの食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰになり 体を動かすもとになる	その他 調味料類	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	ごはん　かんこくのり ホイコーロー　えびワンタンスープ みかん　ぎゅうにゅう	かんこくのり ぶたにく なまあげ えび とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ にんじん たけのこ ピーマン あかピーマン きくらげ こまつな あじつけメンマ ほししいたけ みかん	こめ サラダあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうゆ 酒 甜麺醤 オイスターソース 豆板醤 塩 だし用かつおぶし 鶏スープ	585	24.5	16.5	1.7
4	水	さつまいもごはん すずきのねぎみそはるまき ほうれんそうののりサラダ ちばやさいのみそしる ひとくちミルクプリン ぎゅうにゅう ＜**地産地消こんだて**＞	すずき あかみそ のり とうふ あぶらあげ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しそのは ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ かぶ だいこん あじさいねぎ	こめ さつまいも いりごま さとう はるまきのかわ こむぎこ だいずあぶら サラダあぶら ぎゅうにゅうプリン	しょうゆ 酒 みりん 塩 だし用こんぶ 酢 こしょう だし用かつお・さばぶし	562	22.8	17.3	2.2
5	木	しおむすび　ちゃんぽんめん きびなごのカリカリフライ　ハリハリづけ オレンジ　ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり いか なるとうずらたまご ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ ながねぎ たけのこ コーン しょうが きりぼしだいこん きゅうり たくあん オレンジ	こめ ちゃんぽんめん サラダあぶら ごまあぶら だいずあぶら さとう いりごま	塩 だし用かつお・さばぶし 鶏スープ 豚鶏スープ しょうゆ オイスターソース 酒 こしょう 酢	551	23.6	16.6	2.3
6	金	カレーライス　ツナサラダ パインゼリー　ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ツナフレーク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトかん グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり パインジュース	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう ごまあぶら いりごま ゼリーのもと	こしょう 赤ワイン しょうゆ オイスターソース 中濃ソース カレーこ ガラムマサラ ロイヤルマサラ カレールウ だし用かつお・さばぶし 鶏スープ 酢	612	20.8	15.7	2.1
9	月	コーンちゃめし　とりのピリカラやき なめたけあえ　きょうふうだんごじる オレンジ　ぎゅうにゅう	とりにく とうふ しろみそ さいきょうみそ ぎゅうにゅう	コーン にんにく しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん えのきたけ だいこん ながねぎ オレンジ	こめ ごまあぶら いりごま さとう しらたま さといも	しょうゆ 酒 塩 だし用こんぶ こしょう みりん とうがらし だし用かつおぶし	567	23.2	16.7	2.3
10	火	さけフライドック ポテトのフレンチサラダ ミネストローネスープ　みかん ぎゅうにゅう	さけ ハム あさり ぎゅうにゅう	レモンかじゅう にんじん ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ たまねぎ マッシュルーム トマトかん みかん	コッペパン こむぎこ パンこ だいずあぶら じゃがいも サラダあぶら さとう マカロニ	塩 こしょう 白ワイン バジル 中濃ソース 酢 トマトソース しょうゆ みりん 乾燥パセリ オレガノ 鶏スープ 豚鶏スープ	600	27.8	20.4	2.7
11	水	すきやきどん　さつまいもじる りんご　ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ あおねぎ しらたき だいこん こまつな りんご	こめ ふ サラダあぶら さんおんとう でんぷん さつまいも	しょうゆ 酒 だし用かつお・さばぶし	565	23.4	15.2	1.8
12	木	アップルトースト スパゲッティミートソース チップスサラダ はやか　ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	りんご たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマトかん キャベツ きゅうり コーン はやか	しょくパン マーガリン あんずジャム グラニューとう スパゲッティ オリーブゆ サラダあぶら さとう コーンスターチ ポテトチップス	こしょう 赤ワイン ケチャップ しょうゆ 中濃ソース パプリカこ セージ オレガノ 乾燥パセリ 酢 白ワイン 塩	613	24.6	19.1	1.8
13	金	ごはん　カレーにくじゃが かきたまじる ココアまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ たまご いりだいず きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき しょうが さやいんげん こまつな ながねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも サラダあぶら さんおんとう でんぷん さとう	しょうゆ 酒 みりん 塩 カレーこ だし用かつお・さばぶし だし用こんぶ ピュアココア	569	24.1	14.8	1.8
16	月	ごはん　かつおふりかけ にくどうふ　かんぴょうのごまずあえ フルーツミックス　ぎゅうにゅう	かつおフレーク ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ たまねぎ しらたき しいたけ えのきたけ さやいんげん かんぴょう ほうれんそう もやし パインかん りんごかん みかんかん	こめ いりごま サラダあぶら ふ さんおんとう すりごま きびざとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん 酢	601	27.3	18.3	1.5
17	火	メキシカンピラフ　わかさぎフリッター ひじきサラダ レタスとトマトのたまごスープ りんご　ぎゅうにゅう	ウインナー あさり わかさぎフリッター ひじき ハム たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが トマトピューレー グリンピース キャベツ きゅうり コーン トマト こまつな レタス りんご	こめ サラダあぶら さとう いりごま はるさめ でんぷん	カレーこ 塩 こしょう チリパウダー ケチャップ しょうゆ 酢 だし用かつお・さばぶし 鶏スープ 酒 みりん	583	20.1	18.9	2.3
18	水	はいがしょくパン　チョコ＆ホワイト しろいんげんまめのシチュー　コーンサラダ ひとくちはちみつレモンゼリー　ぎゅうにゅう	いんげんまめ とりにく あさり ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	はいがしょくパン チョコクリーム サラダあぶら じゃがいも バター こめこ さとう はちみつレモンゼリー	乾燥パセリ 塩 こしょう 白ワイン 鶏スープ 豚鶏スープ 酢	602	24.2	23.2	2.2
19	木	わかめおにぎり　キムチうどん さつまいもとだいずのあげに みかん　ぎゅうにゅう	わかめ ぶたにく あさり あぶらあげ あかみそ とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ぶなしめじ まいたけ ながねぎ キムチ にら しょうが あかピーマン えだまめ みかん	こめ いりごま うどん でんぷん さつまいも だいずあぶら さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん だし用こんぶ だし用かつお・さばぶし	627	24.1	16.2	2.4
20	金	ごはん　さばのカレーやき ごもくきんぴら　みそしる はやか　ぎゅうにゅう	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく れんこん えだまめ ながねぎ えのきたけ はやか	こめ いりごま サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん カレーこ とうがらし だし用かつおぶし だし用こんぶ	632	26.0	26.7	2.1
24	火	きっかごはん あげだしどうふのきのこあん　とんじる みかん　ぎゅうにゅう	たまご とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こまつな ぶなしめじ えのきたけ なめこ にんじん ながねぎ しょうが ごぼう だいこん こんにゃく みかん	こめ いりごま でんぷん こめこ だいずあぶら さんおんとう サラダあぶら じゃがいも	なめしの素 酒 みりん しょうゆ 塩 だし用かつお・さばぶし だし用こんぶ	625	25.0	22.0	2.3
25	水	さつまいもパン　ほきのトマトソースやき かいそうサラダ　アルファベットスープ バナナ　ぎゅうにゅう	ほき チーズ かいそうミックス ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく トマトかん キャベツ きゅうり にんじん バナナ	さつまいもパン オリーブゆ さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら さとう いりごま マカロニ じゃがいも	こしょう カレーこ 白ワイン トマトソース 塩 バジル 酢 しょうゆ 乾燥パセリ 鶏スープ	553	28.1	17.2	2.3
26	木	ウインナーパン わふうボンゴレスパゲティ おあげのサラダ はやか　ぎゅうにゅう	ウインナー あさり ハム あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう はやか	パン スパゲッティ オリーブゆ とうにゅうバター サラダあぶら さとう	ケチャップ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 酢	582	23.7	22.3	2.6
27	金	ごはん　さんまのにんにくポンず おかかあえ　みそしる ぎゅうにゅう	さんま かつおぶし あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが だいこん ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ	こめ でんぷん こめこ だいずあぶら さんおんとう さとう じゃがいも	酒 しょうゆ 酢 みりん だし用こんぶ だし用かつおぶし	607	22.7	23.4	2.0
30	月	マーボーどん　はるさめサラダ わかめスープ　オレンジ　ぎゅうにゅう	とうふ なまあげ ぶたにく だいず まめみそ あかみそ わかめ かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ にら にんじん たけのこ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり あじさいねぎ えのきたけ あじつけメンマ オレンジ	こめ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう いりごま	酒 しょうゆ オイスターソース 甜麺醤 コチュジャン 豆板醤 みりん 酢 こしょう 塩 鶏スープ	602	26.2	18.8	2.5
今月の目標		**かんしゃしてたべよう**				中学年平均	591	24.3	18.9	2.2

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。　※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準（中学年）：エネルギー 650kcal、たんぱく質※21～32.5g、脂質※ 14.4～21.6g、食塩相当量 2g未満
※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20～30%

※2020年度版日本食品成分表は計算方法が変更されたため、2015年度版に比べエネルギー値が低く算出される傾向にあります。



ち　さん　ち　しょう
地産地消

地産地消とは・・・
「**地**」：地域で　「**産**」：生産されたものを
「**地**」：地域で　「**消**」：消費すること
千葉県では「**千産千消**」と書くこともあります。



11 月　給 食 予 定 料 理 別 献 立 表

マークで料理を表示し料理別に材料を記載してあります。

2 (月)	●ごはん ▲かんこくのり ■ホイコーロー ◆えびワンタンスープ ▼みかん ○ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 585kcal】	【蛋白質 24.5g】	【脂質 16.5g】	【食塩相当量 1.7g】
	●こめ ▲かんこくのり ■ぶたにく しょうゆ 酒 サラダあぶら にんにく しょうが キャベツ ながねぎ にんじん たけのこ ピーマン あかピーマン きくらげ なまあげ 甜麺醤 オイスターソース さとう 豆板醤 でんぷん ごまあぶら ◆ワンタンのかわ えびすりみ とりにく ながねぎ しょうが しょうゆ でんぷん にんじん こまつな あじつけメンマ ほししいたけ 酒 塩 だし用かつおぶし 鶏スープ ごまあぶら ▼みかん ○ぎゅうにゅう				
4 (水)	●さつまいもごはん ▲すずきのねぎみそはるまき ■ほうれんそうののりサラダ ◆ちばやさいのみそしる ▼ひとくちミルクプリン ○ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 562kcal】	【蛋白質 22.8g】	【脂質 17.3g】	【食塩相当量 2.2g】
	●こめ しょうゆ 酒 みりん 塩 だし用こんぶ さつまいも いりごま ▲すずき 酒 ながねぎ あかみそ さとう しそのは はるまきのかわ こむぎこ だいずあぶら ■ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ のり サラダあぶら 酢 しょうゆ さとう こしょう ◆とうふ かぶ だいこん にんじん ながねぎ あおねぎ あぶらあげ だし用かつお・さばぶし だし用こんぶ 酒 あかみそ しろみそ ▼ぎゅうにゅうプリン ○ぎゅうにゅう				
5 (木)	●しおむすび ▲ちゃんぽんめん ■きびなごのカリカリフライ ◆ハリハリづけ ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 551kcal】	【蛋白質 23.6g】	【脂質 16.6g】	【食塩相当量 2.3g】
	●こめ 塩 ▲ちゃんぽんめん ぶたにく あさり いか なると にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ ながねぎ たけのこ コーン うずらたまご おろししょうが サラダあぶら だし用かつお・さばぶし 鶏スープ 豚スープ しょうゆ オイスターソース 酒 塩 こしょう こしょう ぎゅうにゅう ごまあぶら ■きびなごカリカリフライ だいずあぶら ◆きりぼしだいこん きゅうり にんじん たくあん 酢 しょうゆ さとう いりごま ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう				
6 (金)	●カレーライス ▲ツナサラダ ■パインゼリー ◆ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 612kcal】	【蛋白質 20.8g】	【脂質 15.7g】	【食塩相当量 2.1g】
	●こめ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも だいず だいず にんにく しょうが サラダあぶら こしょう 赤ワイン しょうゆ オイスターソース さとう 中濃ソース トマトかん カレーこ ガラムマサラ ロイヤルマサラ カレールウ だし用かつお・さばぶし 鶏スープ グリンピース ▲ツナフレーク ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん サラダあぶら ごまあぶら 酢 しょうゆ さとう いりごま ■クールゼリー パインジュース ◆ぎゅうにゅう				
9 (月)	●コーンちゃめし ▲とりのピリカラやき ■なめたけあえ ◆きょうふうだんごじる ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 567kcal】	【蛋白質 23.2g】	【脂質 16.7g】	【食塩相当量 2.3g】
	●こめ しょうゆ 酒 塩 だし用こんぶ コーン ▲とりにく こしょう にんにく しょうが しょうゆ みりん 酒 ごまあぶら とうがらし こしょう いりごま ■こまつな もやし キャベツ にんじん えのきたけ しょうゆ さとう みりん ごまあぶら ◆しらたま とうふ とりにく だいこん にんじん ながねぎ さといも こまつな だし用かつおぶし しろみそ さいきょうみそ しょうゆ 酒 ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう				
10 (火)	●さけフライドック ▲ポテトのフレンチサラダ ■ミネストローネスープ ◆みかん ▼ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 600kcal】	【蛋白質 27.8g】	【脂質 20.4g】	【食塩相当量 2.7g】
	●コッペパン さけ 塩 こしょう 白ワイン レモンかじゅう パジル こむぎこ パンこ だいずあぶら 中濃ソース ▲じゃがいも にんじん ブロッコリー きゅうり コーン サラダあぶら 酢 さとう 塩 こしょう ■ポンレスハム あさり キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム マカロニ トマトかん トマトソース しょうゆ みりん 白ワイン 塩 こしょう 乾燥パセリ オレガノ 鶏スープ 豚スープ ◆みかん ▼ぎゅうにゅう				
11 (水)	●すきやきどん ▲さつまいも汁 ■りんご ◆ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 565kcal】	【蛋白質 23.4g】	【脂質 15.2g】	【食塩相当量 1.8g】
	●こめ ぶたにく なまあげ ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ あおねぎ しらたき ふ サラダあぶら しょうゆ 酒 さんおんとう でんぷん ▲さつまいも だいこん にんじん ながねぎ こまつな あぶらあげ だし用かつお・さばぶし 酒 あかみそ しろみそ ■りんご ◆ぎゅうにゅう				
12 (木)	●アップルトースト ▲スパゲッティミートソース ■チップスサラダ ◆はやか ▼ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 613kcal】	【蛋白質 24.6g】	【脂質 19.1g】	【食塩相当量 1.8g】
	●しょくパン マーガリン あんずジャム りんご グラニューとう ▲スパゲッティ オリーブゆ ぶたにく だいず たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが サラダあぶら こしょう 赤ワイン ケチャップ トマトかん しょうゆ 中濃ソース さとう パプリカこ セージ オレガノ コーンスターチ 乾燥パセリ ■ポテトチップス キャベツ きゅうり にんじん コーン 酢 サラダあぶら さとう 白ワイン 塩 こしょう ◆はやか ▼ぎゅうにゅう				
13 (金)	●ごはん ▲カレーにくじゃが ■かきたまじる ◆ココアまめ ▼ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 569kcal】	【蛋白質 24.1g】	【脂質 14.8g】	【食塩相当量 1.8g】
	●こめ ▲ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき しょうが サラダあぶら さやいんげん しょうゆ さんおんとう 酒 みりん 塩 カレーこ ■とうふ にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ たまご だし用かつお・さばぶし だし用こんぶ しょうゆ 酒 みりん 塩 でんぷん ◆いりだいず さとう きなこ ピュアココア ▼ぎゅうにゅう				
16 (月)	●ごはん ▲かつおふりかけ ■にくどうふ ◆かんぴょうのごまずあえ ▼フルーツミックス ○ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 601kcal】	【蛋白質 27.3g】	【脂質 18.3g】	【食塩相当量 1.5g】
	●こめ ▲かつおフレーク いりごま ■ぶたにく サラダあぶら とうふ にんじん ながねぎ たまねぎ しらたき しいたけ えのきたけ ふ さやいんげん しょうゆ 酒 みりん さんおんとう ◆かんぴょう ほうれんそう もやし にんじん いりごま すりごま きびざとう しょうゆ 酢 ごまあぶら ▼パインかん りんごかん みかんかん ○ぎゅうにゅう				
17 (火)	●メキシカンピラフ ▲わかさぎフリッター ■ひじきサラダ ◆レタスとトマトのたまごスープ ▼りんご ○ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 583kcal】	【蛋白質 20.1g】	【脂質 18.9g】	【食塩相当量 2.3g】
	●こめ カレーこ ウインナー あさり にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが サラダあぶら 塩 こしょう チリパウダー ケチャップ トマトピューレー しょうゆ さとう グリンピース ▲わかさぎフリッター ■ひじき しょうゆ 酢 さとう キャベツ きゅうり コーン にんじん 塩 こしょう サラダあぶら いりごま ◆ポンレスハム たまねぎ トマト こまつな はるさめ たまご レタス だし用かつお・さばぶし 鶏スープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん でんぷん ▼りんご ○ぎゅうにゅう				
18 (水)	●はいがしょくパン ▲チョコ&ホワイト ■しろいんげんまめのシチュー ◆コーンサラダ ▼ひとくちはちみつレモンゼリー ○ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 602kcal】	【蛋白質 24.2g】	【脂質 23.2g】	【食塩相当量 2.2g】
	●はいがしょくパン ▲チョコクリーム ■いんげんまめ サラダあぶら にんにく とりにく あさり じゃがいも たまねぎ にんじん 乾燥パセリ マッシュルーム 塩 こしょう 白ワイン バター ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム 鶏スープ 豚スープ こめこ ◆コーン キャベツ きゅうり にんじん 酢 サラダあぶら さとう 塩 こしょう ▼ひとくちはちみつレモンゼリー ○ぎゅうにゅう				
19 (木)	●わかめおにぎり ▲キムチうどん ■さつまいもとだいずのあげに ◆みかん ▼ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 627kcal】	【蛋白質 24.1g】	【脂質 16.2g】	【食塩相当量 2.4g】
	●こめ わかめ いりごま ▲うどん ぶたにく あさり あぶらあげ にんじん だいこん ぶなしめじ まいたけ ながねぎ キムチ にら しょうゆ あかみそ 酒 みりん だし用こんぶ だし用かつお・さばぶし ■とりにく しょうが 酒 でんぷん さつまいも だいずあぶら だいず あかピーマン しょうゆ みりん さんおんとう えだまめ ◆みかん ▼ぎゅうにゅう				
20 (金)	●ごはん ▲さばのカレーやき ■ごもくきんぴら ◆みそしる ▼はやか ○ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 632kcal】	【蛋白質 26g】	【脂質 26.7g】	【食塩相当量 2.1g】
	●こめ ▲さば しょうゆ 酒 しょうが みりん カレーこ いりごま ■ぶたにく ごぼう にんじん こんにゃく れんこん サラダあぶら しょうゆ 酒 みりん さんおんとう とうがらし えだまめ ごまあぶら いりごま ◆とうふ ながねぎ あぶらあげ えのきたけ わかめ しろみそ あかみそ だし用かつおぶし だし用こんぶ ▼はやか ○ぎゅうにゅう				
24 (火)	●きっかごはん ▲あげだしどうふのきのこあん ■とんじる ◆みかん ▼ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 625kcal】	【蛋白質 25g】	【脂質 22g】	【食塩相当量 2.3g】
	●こめ なめしの素 こまつな たまごやき いりごま ▲とうふ でんぷん こめこ だいずあぶら とりにく ぶなしめじ えのきたけ なめこ にんじん ながねぎ しょうが 酒 みりん さんおんとう しょうゆ 塩 ■ぶたにく サラダあぶら ごぼう だいこん にんじん じゃがいも こんにゃく ながねぎ あぶらあげ だし用かつお・さばぶし だし用こんぶ 酒 あかみそ しろみそ ◆みかん ▼ぎゅうにゅう				
25 (水)	●さつまいもパン ▲ほきのトマトソースやき ■かいそうサラダ ◆アルファベットスープ ▼バナナ ○ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 553kcal】	【蛋白質 28.1g】	【脂質 17.2g】	【食塩相当量 2.3g】
	●さつまいもパン ▲ほき こしょう カレーこ 白ワイン たまねぎ にんにく オリーブゆ トマトソース トマトかん さんおんとう 塩 バジル チーズ ■かいそうミックス キャベツ きゅうり にんじん サラダあぶら ごまあぶら 酢 しょうゆ さとう たまねぎ いりごま ◆マカロニ ポンレスハム じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ 乾燥パセリ 鶏スープ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう ▼バナナ ○ぎゅうにゅう				
26 (木)	●ウインナーパン ▲わふうポンゴレスパゲティ ■おあげのサラダ ◆はやか ▼ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 582kcal】	【蛋白質 23.7g】	【脂質 22.3g】	【食塩相当量 2.6g】
	●パンきじ ウインナー ケチャップ ▲スパゲッティ あさり ハム にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく オリーブゆ とうにゅうバター 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう ■キャベツ にんじん きゅうり コーン あぶらあげ しょうゆ 酢 レモンかじゅう サラダあぶら 塩 こしょう さとう ◆はやか ▼ぎゅうにゅう				
27 (金)	●ごはん ▲さんまのにんにくポンず ■おかかあえ ◆みそしる ▼ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 607kcal】	【蛋白質 22.7g】	【脂質 23.4g】	【食塩相当量 2g】
	●こめ ▲さんま 酒 しょうゆ にんにく でんぷん こめこ だいずあぶら さんおんとう 酢 しょうが だいこん ■ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうゆ さとう みりん かつおぶし ◆じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ だし用こんぶ だし用かつおぶし しろみそ あかみそ ▼ぎゅうにゅう				
30 (月)	●マーボーどん ▲はるさめサラダ ■わかめスープ ◆オレンジ ▼ぎゅうにゅう	【ｴﾈﾙｷﾞｰ 602kcal】	【蛋白質 26.2g】	【脂質 18.8g】	【食塩相当量 2.5g】
	●こめ とうふ なまあげ ぶたにく だいず たまねぎ ながねぎ にら にんじん たけのこ にんにく しょうが サラダあぶら 酒 しょうゆ まめみそ あかみそ オイスターソース 甜麺醤 コチュジャン 豆板醤 みりん さんおんとう ごまあぶら でんぷん ▲はるさめ キャベツ もやし きゅうり にんじん 酢 しょうゆ ごまあぶら サラダあぶら さとう こしょう いりごま ■わかめ かまぼこ ながねぎ ぱんのうねぎ えのきたけ あじつけメンマ いりごま 塩 こしょう しょうゆ 酒 鶏スープ ◆オレンジ ▼ぎゅうにゅう				

11月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせします。

	品目	おもな産地		品目	おもな産地		品目	おもな産地
1	じゃがいも	北海道	10	ブロッコリー	千葉県・埼玉県	19	にら	千葉県
2	たまねぎ	北海道	11	はくさい	茨城県・長野県	20	もやし	千葉県・栃木県
3	にんじん	北海道・千葉県	12	だいこん	千葉県	21	さつまいも	千葉県
4	ながねぎ	青森県・千葉県	13	ごぼう	青森県	22	しめじ・えのき	長野県
5	こまつな	千葉県・埼玉県	14	ピーマン	茨城県	23	ほうれんそう	千葉県・群馬県
6	キャベツ	千葉県	15	パプリカ	韓国	24	しいたけ	栃木県
7	にんにく	青森県	16	れんこん	茨城県	25	みかん	愛媛県・熊本県
8	しょうが	高知県	17	さといも	千葉県・埼玉県	26	りんご	青森県・山形県
9	きゅうり	埼玉県・千葉県	18	あおねぎ	千葉県	27	オレンジ	アメリカ