

日	曜日	 こんだて名 	主な材料と働き			栄養価				
			1群・2群 主に体の組織をつくる	3群・4群 主に体の調子を整える	5群・6群 主にエネルギーになる	エネルギー kcal 脂質 g	たんぱく質 g 食塩相当量 g			
1	金	わかめごはん いかかつフライ つみれ汁 牛乳 花野菜のごまじょうゆ和え	牛乳 いわし みそ	わかめ 油揚げ いか	ブロッコリー 人参 大根 ねぎ 小松菜	カリフラワー ごぼう こんにゃく	ごめ 小麦粉 ごま油	油 ごま パン粉	749 20.5	27.0 3.9
5	火	ごはん あじフライ 里芋のそぼろ煮 牛乳 (ソース) 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ	あじ とうふ みそ	人参 枝豆 えのきたけ	玉ねぎ 白菜	ごめ 油 砂糖	パン粉 里芋 小麦粉	824 22.1	30.3 3.3
6	水	ごはん ビーフカレー (イタリアンドレッシング) 牛乳 もやしとキャベツのサラダ ヨーグルト	牛乳 ひよこ豆 スキムミルク	牛肉 ヨーグルト	にんにく 人参 もやし	しょうが 玉ねぎ キャベツ	ごめ 油 ドレッシング	じゃが芋 カレールウ	870 21.7	26.3 2.9
7	木	食パン 牛乳 パ・ソツとしめじの卵ゲ ッティテ- キャラメルクリーム 豚肉のコロッケ 卵スープ 11月8日は 1(い)1(い)8(は)の 日です	牛乳 ベーコン とうふ	豚肉 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 トマト 小松菜	にんにく しめじ パセリ	パン 油 バター でんぷん	キャラメルクリーム じゃが芋 スパゲッティ パン粉	836 30.3	27.2 3.8
8	金	ごはん さけの塩焼き じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 牛乳 豚肉とごぼうのオムレツ炒め するめ	牛乳 豚肉 わかめ するめ	さけ 油揚げ みそ	しょうが ごぼう 枝豆	人参 こんにゃく 玉ねぎ	ごめ 油	じゃが芋 さとう	799 22.0	35.4 3.7
11	月	ごはん 牛乳 白菜のおかか和え 千産千消デーです (お魚ふりかけ) 千葉県産かつおフライ 豚汁 千葉県産の ものを多く 使用してい ます	牛乳 豚肉 みそ	かつお とうふ かつおぶし	白菜 ごぼう 大根	人参 こんにゃく ねぎ	ごめ 油 里芋	ごま 小麦粉 パン粉	795 19.6	32.5 2.6
12	火	ごはん ハンバーグデミグラスソースがけ キャベツと大根のみそ汁 牛乳 ポテトソテー	牛乳 豚肉 みそ	鶏肉 ベーコン 油揚げ	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	えのきたけ パセリ 大根	ごめ 油 バター	砂糖 じゃが芋	853 27.2	29.7 3.0
13	水	ごはん 千葉県産納豆 すまし汁 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 お魚アーモンド	牛乳 豚肉 なるとう いわし	納豆 鶏肉 みそ	人参 ごぼう さやいんげん 白菜	大根 こんにゃく 干しいたけ 小松菜	ごめ 油 アーモンド	砂糖 ごま	737 18.9	31.5 2.4
14	木	コッペパン ミラノ風チキンカツ (青じそドレッシング) 牛乳 ブロッコリーとキャベツのサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 卵 スキムミルク	鶏肉 ベーコン チーズ	にんにく 人参 枝豆 キャベツ	しめじ 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし	パン 小麦粉 油 米粉	マカロニ バター	845 30.1	40.5 3.4
15	金	ごはん ぎょうざ チンゲンサイとハムのスープ ぎょうざは 1人2個です	牛乳 ハム	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	人参 もやし しょうが チンゲンサイ	ごめ 油	春雨 ごま油	741 17.6	23.3 3.1
18	月	ごはん ハッシュドポーク (ごまドレッシング) 牛乳 ごぼうサラダ りんごヨーグルト	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり	セロリー 人参 ごぼう りんご	ごめ 油 ごま	じゃが芋 砂糖 ドレッシング	860 19.3	26.5 2.7
19	火	ごはん 牛乳 切干し大根の炒め煮 のり さばのカレー南蛮づけ とうふと玉ねぎのみそ汁 毎月19日は "食育の日"です	牛乳 さば わかめ	のり 豚肉 とうふ みそ	ねぎ こんにゃく 干しいたけ えのきたけ	人参 さやいんげん 玉ねぎ 切干し大根	ごめ 油	砂糖 でんぷん	797 25.5	28.8 3.6
20	水	ごはん 豚丼の具 大学芋 牛乳 実だくさん汁	牛乳 油揚げ	豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	人参 白菜 しらたき ごぼう 小松菜	ごめ 油 ごま	砂糖 さつま芋	848 21.2	29.1 2.8
21	木	コッペパン 鶏肉と野菜のトマトソース煮 はちみつレモンゼリー 牛乳 ツナサラダ	牛乳 ベーコン	鶏肉 ツナ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	人参 トマト マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし	パン 油 ゼリー	じゃが芋 砂糖	780 20.5	29.7 3.9
22	金	ごはん さんまの竜田揚げ あおさのみそ汁 牛乳 いりどり 11月24日は "和食の日"です	牛乳 鶏肉 とうふ 油揚げ	さんま みそ ちくわ あおさ	人参 ごぼう こんにゃく えのきたけ	たけのこ 干しいたけ さやいんげん ねぎ	ごめ 油	でんぷん 砂糖	841 30.0	30.8 2.7
25	月	ごはん 鶏肉のみそケチャップ焼き かきたま汁 牛乳 厚揚げと豚肉の煮物	牛乳 みそ 厚揚げ 卵	鶏肉 豚肉 かまぼこ	ねぎ 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ	人参 枝豆 たけのこ 干しいたけ 小松菜	ごめ 砂糖 でんぷん	ごま油 油	773 19.4	38.6 3.4
26	火	五目ごはん とうふハンバーグきのこソースがけ りんご 牛乳 肉じゃが	牛乳 鶏肉	とうふ 豚肉	にんにく こんにゃく えのきたけ さやいんげん	ごぼう たけのこ 玉ねぎ しらたき りんご	ごめ 砂糖 じゃが芋	バター でんぷん 油	816 17.2	30.0 3.7
27	水	ごはん シュウマイ ちば人参ゼリー 牛乳 八宝菜 シュウマイは 1人2個です	牛乳 うずら卵	豚肉 いか	玉ねぎ たけのこ 白菜 人参	しょうが 干しいたけ チンゲンサイ	ごめ 油 ゼリー	小麦粉 ごま油 でんぷん	808 23.3	30.0 2.3
28	木	セルフサンド【丸パン ゆでキャベツ (ソース)】 ポトフ 牛乳 白身魚のフライ チーズ 牛乳 ウインナー セノビーゼリー	牛乳 チーズ ウインナー	たら 豚肉	キャベツ 玉ねぎ かぶ	人参 白菜 ブロッコリー	パン 油 ゼリー	パン粉 じゃが芋 でんぷん	814 36.4	34.5 3.6
29	金	ごはん 鶏肉のバ-ベ-ケ-リスがけ 大根ととうふのみそ汁 牛乳 れんこんのきんぴら	牛乳 とうふ みそ	鶏肉 油揚げ 豚肉	しょうが りんご 大根 えのきたけ	玉ねぎ れんこん しらたき 小松菜	ごめ でんぷん	砂糖 油	766 18.5	35.3 2.9

\*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

今月はちばの食育月間です!  
千葉県産の食材を多く使用しています。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1人分* - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1人分* - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	807	30.9	22.9	3.2
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満