



11月よていこんだてひょう(ぜんはん)



※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※㊥は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和7年11月

日 (曜)	献立	おもなしくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質の割合 (%)	
					小学生	中学生
4 (火)	ごはん		こめ		668	840
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	14.6
	ジャンボぎょうざ	ぶたにく	ぎょうざのかわ あぶら	キャベツ しょうが にら にんにく ねぎ	26.5	25.1
	チョレギサラダ	のり	あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり にんにく	1.8	2.2
	ジャジャンどうふ	なまあげ ぶたにく だいず みそ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが		
5 (水)	ごはん		こめ		641	820
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.2	15.5
	さんまのかんろに	さんま	さとう でんぶん		29.9	28.0
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり		にんじん こまつな もやし キャベツ ねぎ	1.7	2.1
	あすかじる	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん		
	㊥ウエハースCa		ウエハース			
6 (木)	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく チーズ	スパゲッティ あぶら ルウ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ビーマン にんじん トマト	634	750
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.0	17.3
	ほうれんそうグラタン	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	こむぎこ あぶら バター	ほうれんそう	33.9	33.0
	キャベツとチキンのサラダ	とりにく	あぶら さとう ごま	キャベツ にんじん コーン	2.0	2.3
	さつまいもとくりのタルト		タルト			
7 (金)	ごはん		こめ		656	813
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.6	16.2
	とりにくのかおりやき	とりにく	あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく	30.0	28.1
	きゅうりときりぼしだいこんのキムチあえ		ごまあぶら	きゅうり きりぼしだいこん だいずもやし	2.1	2.6
	だんごじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	あぶら いももち	ごぼう だいこん にんじん しいたけ こまつな		
10 (月)	ミルクトースト	コンデンスミルク スキムミルク	パン マーガリン さとう		662	830
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	14.8
	コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	31.3	30.4
	チキンピーンズ	とりにく だいず	じゃがいも さとう オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ	1.8	2.6
	とうにゅうパンナコッタ レモン		パンナコッタ			
11 (火)	ごはん		こめ		657	813
	㊥ふりかけ	あおのり さばぶし いわしぶし	さとう ごま		18.8	18.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8	22.5
	あかうおのしろしょうゆやき	あかうお			2.4	3.0
	だいこんのべっこうに	ぶたにく	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん		
	かきたまじる	たまご なると とうふ	でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ こまつな		
12 (水)	りんごヨーグルト	ヨーグルト				
	ごはん		こめ		635	807
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.5	15.2
	とりにくのみそやき	とりにく みそ		にんにく しょうが	28.1	26.9
	はるさめサラダ		マロニー ごま さとう ごまあぶら あぶら	キャベツ にんじん きゅうり	2.0	2.5
13 (木)	ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん はくさい もやし にら きくらげ		
	むぎごはん		こめ おおむぎ		695	875
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	14.2
	ひきにくカレー	とりにく だいず いんげんまめ	ルウ あぶら	にんにく しょうが エリンギ しめじ たまねぎ にんじん トマト	25.6	24.1
	グリーンサラダ	ツナ	さとう あぶら	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	1.7	2.2
14 (金)	フライドさといも		さといも でんぶん あぶら			
	ごはん		こめ		633	781
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.3	12.9
	ほきタルタルフライ	ほき	あぶら こむぎこ マヨネーズ パンこ	たまねぎ	28.4	26.7
	わふうあえ	のり	あぶら さとう	ほうれんそう こまつな えのき	1.8	2.0
17 (月)	なめこじる	とうふ わかめ みそ		なめこ だいこん ねぎ		
	かき			かき		
	ごはん		こめ		655	814
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	14.3
	いかのチリソースがけ	いか	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ	28.6	27.4
	ひじきのマリネちゅうかう	ひじき ハム	ごま さとう ごまあぶら あぶら	にんじん きゅうり	1.9	2.5
	たんたんビーフンスープ	ぶたにく みそ	ビーフン ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ		

【手洗いマークについて】



給食前には、せっけんで30秒かけて、ていねいに手を洗いましょう。
手洗いマークのついている日は特にしっかり手を洗い、きれいな手で食べるようにしましょう。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って、残さず食べるようにしましょう。





11月よていこんだてひょう(こうはん)



※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※㊥は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和7年11月

日 (曜)	献立	おもなしくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質の割合 (%)	
					食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
18 (火)	なめし		こめ	きょうな だいこんのは ひろしまな	631	810
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.7	12.4
	たまごやき	たまご	さとう		23.0	19.7
	きゅうりともしやしのなんばんづけ		さとう ごまあぶら ごま	きゅうり もやし にんじん	2.6	3.4
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ しらたき さやいんげん		
	㊥アセロラゼリー		ゼリー			
19 (水)	ごはん		こめ		693	855
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.5	16.0
	ぶたにくのレモンじょうゆやき	ぶたにく	さとう でんぶ	しょうが レモン	31.0	28.9
	おかかサラダ	かつおぶし	さとう あぶら	こまつな キャベツ にんじん もやし	2.0	2.4
	ちばげんさんこんさいじる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	あぶら さといも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ		
	ちばにんじんゼリー		ゼリー			
20 (木)	きなこあげパン	きなこ だいず	パン あぶら さとう		639	769
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8	15.6
	ブロッコリーとコーンのサラダ		あぶら はちみつ	ブロッコリー コーン にんじん	34.8	34.5
	きのこのクリームシチュー	とりにく いんげんまめ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも こめ パター	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム	2.0	2.7
21 (金)	ごはん		こめ		623	759
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.9	18.3
	ひらすのさいきょうやき	ひらす みそ	さとう		22.0	20.0
	あおなのいそかあえ	のり かつおぶし	さとう ごまあぶら	こまつな ほうれんそう もやし にんじん	1.7	2.0
	とりごぼうじる	とりにく あぶらあげ	あぶら さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
25 (火)	ごはん		こめ		638	826
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.2	18.0
	さけのこうみやき	さけ みそ	さとう	しょうが にんにく	29.3	29.2
	わかめのゆずドレッシングサラダ	わかめ	あぶら さとう	ブロッコリー コーン きゅうり ゆず	2.1	2.9
	キムチみそしる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら	もやし にんじん だいこん はくさいキムチ		
	㊥チーズ	チーズ				
26 (水)	ごはん		こめ		659	831
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.1	12.7
	ハンバーグトマトソース	とりにく ぶたにく	さとう オリーブオイル	たまねぎ トマト	27.9	26.3
	にんじんのマリネ	ツナ	あぶら さとう	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ レモン	1.7	2.3
	ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		
	りんご			りんご		
27 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		696	876
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.5	14.2
	ぶたどんのぐ	ぶたにく だいず	さとう でんぶ あぶら	しらたき にんじん たまねぎ	25.2	23.7
	はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		はくさい だいこん にんじん ねぎ	1.6	2.2
	だいがくいも		さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま			
28 (金)	きつねうどん	とりにく あぶらあげ	うどん	にんじん こまつな ねぎ しいたけ	658	774
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.2	16.5
	ぶりフライ	ぶり	こむぎこ パンこ あぶら さとう		37.6	38.1
	とうふサラダ	とうふ かつおぶし のり	さとう あぶら	キャベツ きゅうり	2.6	3.3
	はちみつレモンゼリー		ゼリー			

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合がありますのでご理解ご協力をお願いします。

和食は無形文化遺産

「和食:日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



和食クイズ

① 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左?



右はごはん、左はみそ汁

② 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何?



しょう油

	小学生 (中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー (kcal)	650	654	830	814
たんぱく質・糖質・脂質の割合 (%)	13.0~20.0	15.7	13.0~20.0	15.4
食塩相当量 (g)	2.0	2.0	2.5	2.5



こちらのQRコードから、印西市学校給食センターホームページへアクセスできます。毎日の給食の写真やコメント、毎月の献立表などを掲載しています。ぜひご覧ください。

<https://kyusyoku.inzai.ed.jp/inbacenter/todaykon>