



令和6年 11月学校給食予定献立表



千代田町立学校給食センター

日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩相当量 g
	しゅしょく のみもの	おかず	からだをつくる（あか）		からだのちょうしをととのえる（みどり）		ねつやちからになる（きいろ）					
			1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3 群 緑黄色 野菜	4 群 その他の野菜 果物	5 群 米・パン・麺 いも・砂糖	6 群 油脂 種実				
1 金	ごはん ぎゅうにゅう	あきのかおりごはんのぐ ひじきサラダ とんじる	あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しいたけ えだまめ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ とうもろこし きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さつまいも さとう じゃがいも	ノエグマヨネーズ あぶら	636 826	23.2 28.7	21.6 26.3	2.2 2.8
5 火	フックメニュー：かいけつソリあついせ！ラーメンたいけつ キャロットパン ジョア(ストロベリー)	ぎょうざ(こ小①中②) うみのさちサラダ にこみみそラーメン みかん	ツナ なんと ぎょうざ ぶたにく	ジョア わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ はくさい もやし ねぎ にら しょうが にんにく	パン さとう ちゅうかめん	ごまあぶら あぶら	650 806	27.5 33.9	19.7 23.4	3.3 4.3
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのオイスターソースいため おかかあえ きのこけんちん	ぶたにく あつあげ かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう しいたけ ぶなしめじ しょうが	ごはん さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	626 820	28.7 36.1	21.5 25.6	1.6 2.2
7 木	東小6年生 リクエスト献立 ココアあげパン ぎゅうにゅう	チーズオムレツ じゃこサラダ コーンポタージュ	チーズオムレツ わかめ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	きゅうり もやし とうもろこし みかん たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	615 797	23.8 30.6	25.0 32.3	2.3 3.6
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかてりやき ごもくきんぴら にくじゃが	いか とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	れんこん ごぼう たまねぎ えだまめ	ごはん こんにやく さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごまあぶら	624 816	27.1 34.1	14.5 16.8	1.9 2.5
11 月	給食で日本一周「石川県」 わかめごはん ぎゅうにゅう	あかうおのさいきょうやき あいませ めったじる	あぶらあげ ちくわ ぶたにく とうふ あかうおのさいきょうやき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ たまねぎ	わかめごはん こんにやく さとう さつまいも	あぶら	642 807	27.9 34.5	18.3 21.5	2.6 3.5
12 火	しょくパン ぎゅうにゅう	メンチカツ グリーンサラダ カレースープ(ほしがたマカロニいり)	ウインナー メンチカツ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ はくさい	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	655 815	23.4 28.5	27.4 33.3	2.8 3.5
13 水	もりきり DAY ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのみそやき ひじきに いなかじる	とりにく ぶたにく ちくわ だいず あつあげ	ぎゅうにゅう ひ じき	にんじん さいいんげん こまつな	れんこん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	ごはん はちみつ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	659 829	28.2 34.6	23.1 27.7	2.6 3.2
14 木	こども園レシピ ぶどうパン ぎゅうにゅう	ペペロンチーノスパゲティ ウインナー ブロッコリーのごまマヨあえ	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	パブリカ ピーマン パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり もやし とうもろこし にんにく	パン スパゲティ さとう	あぶら ごま ノエグマヨネーズ	644 826	25.2 31.5	23.6 28.9	2.8 3.5
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく だいこんのそくせきづけ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ だいこん きゅうり しいたけ とうもろこし にんにく	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	616 785	26.1 32.4	20.3 25.2	1.4 1.8
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ(こ①小②中③) バンサンスー マーボーどうふ	とうふ ぶたにく シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	629 804	23.6 29.4	19.5 23.5	1.6 2.2
19 火	ゆめロール ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかワインソースに カラフルサラダ ABC スープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パブリカ	たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	649 813	28.3 34.8	27.6 34.0	2.8 3.8
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	しろみぎかなのやくみソースがけ いとこんにやくのいりに やさいたっぷりみそしる	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	みつば にんじん ほうれんそう かぼちゃ	ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん さとう しらたき じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま	692 867	25.4 30.8	25.8 31.2	2.4 3.0
21 木	こめこパン ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ ジャーマンポテト ミネストローネ	スペインふうオムレツ ベーコン だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン じゃがいも マカロニ	とうとうバター オリーブオイル	641 802	25.6 31.5	27.0 33.0	3.1 4.1
22 金	フックメニュー：きょうはんてうんがいいいんどう むぎごはん ぎゅうにゅう	たっぷりミルクのきのこカレー こんにやくサラダ うめゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム もやし きゅうり とうもろこし ブルーン しょうが にんにく	むぎごはん じゃがいも こんにやく うめゼリー	あぶら ごまあぶら カレーパウダー	673 827	21.8 26.0	20.2 23.5	2.7 3.2
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	ダブルしょうがのスタミナどんのぐ ゆかりあえ こんさいのごまじる	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ にんにく	ごはん さとう さつまいも さといも	あぶら ごま	622 777	25.0 30.4	20.7 24.6	2.0 2.7
26 火	キャロットパン ぎゅうにゅう	やきそば だいこんサラダ チキンナゲット(こ小①中②)	ぶたにく チキンナゲット	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン やきそばのめん	あぶら ドレッシング	735 938	26.0 32.1	25.3 31.2	3.3 4.3
27 水	オリンピック開催国グルメツアー「スペイン」 ごはん ぎゅうにゅう	パエリアのぐ ポテトサラダ ソパ・デ・アホ(トマトとたまごのスープ)	とりにく ベーコン いか ハム ウインナー えび たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム はくさい にんにく しょうが	ごはん じゃがいも パンこ	とうとうバター オリーブオイル ノエグマヨネーズ	616 759	23.3 27.9	20.0 23.9	2.6 3.5
28 木	フックメニュー：タスキメシ ロールパン ぎゅうにゅう	じゃがいもとベーコンのトマトクリームに ツナサラダ グレープフルーツ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト パブリカ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく グレープフルーツ	パン じゃがいも さとう	あぶら ホワイトルウ ドレッシング	614 791	21.5 26.8	22.4 28.2	2.3 3.2
29 金	ぐんますき焼きの日 ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ごまみそあえ すきやきふう	あつやきたまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ もやし ねぎ はくさい	ごはん さとう しらたき	ごま あぶら	638 835	28.5 35.6	22.8 27.5	2.1 2.6



◎献立は都合で変更になることがあります。 ◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。 ◎はしは毎日あらってもってきましょう。
◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。 ◎11月分の給食費引き落とし日は12月2日(月)です。

上段；小学校
下段；中学校