

令和7年



11月の予定献立表

目標 感謝して食べよう

佐倉市立臼井中学校

日付	献立名	主 な 材 料 と 働 き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
		血・肉 になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4 火	ハヤシライス 牛乳 ツナとわかめのサラダ 米粉マドレーヌ	豚肉 ツナ 卵 豆乳	牛乳 わかめ	トマト にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁	佐倉市産米 米粉 砂糖	油	863 23.7 28.3 3.0		
5 水	ご飯 牛乳 さばのおろし煮 おかかサラダ 肉団子スープ	さば とり肉 かつおぶし	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	白菜 長ねぎ 大根 キャベツ	佐倉市産米 春雨 砂糖 でんぶん	ごま油	870 33.7 33.6 2.5		
6 木	手作りウインナーパン 牛乳 マカロニのトマトソース煮 スタミナサラダ ラフランスゼリー	ウインナー 豚肉 卵	牛乳	トマト 小松菜 にんじん	玉ねぎ セロリ きゅうり キャベツ	小麦粉 マカロニ 砂糖	ごま油	857 33.2 29.6 2.8		
7 金	実習生 和田さんが考えた献立 ご飯 牛乳 とり肉のレモン焼き (2こ) 無限ピーマン みそけんちん汁 チョコプリン	とり肉 ツナ みそ 豆腐	牛乳	パセリ ピーマン 小松菜 にんじん	大根 長ねぎ レモン果汁	佐倉市産米 里芋 砂糖	ごま油	763 30.8 24.8 2.3		
10 月	プルコギ風野菜丼 牛乳 大学芋 みそワタンスープ チーズ (2こ)	豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にら 小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ	佐倉市産米 ワタンの皮 さつまいも 砂糖	ごま油	915 31.6 30.3 2.7		
11 火	城下町佐倉・江戸ぐるめ ご飯 牛乳 生揚げのでんがく 五色和え 小江戸汁 お城もなか	豆腐 生揚げ とり肉 ハム みそ	牛乳	にら 小松菜 ほうれん草 葉ねぎ	大根 キャベツ もやし キャベツ 長ねぎ	佐倉市産米 じゃがいも さつまいも もなかの皮	栗 ごま 豆乳クリーム 油	771 29.5 22.5 2.4		
12 水	佐倉学で朝ベジ ご飯 牛乳 とり肉のみそがらめ (2こ) のっぺい汁 梅おかか和え (朝ベジ料理)	みそ とり肉 かつおぶし 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ しょうが	佐倉市産米 里芋 砂糖 でんぶん	ごま油	817 27.3 28.8 3.0		
13 木	ツナコーントースト 牛乳 豚肉と豆のトマト煮 グリーンサラダ りんごゼリー	ツナ 大豆 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ	食パン じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨ 油	846 34.6 33.9 3.4		
14 金	千産千消費ー献立 ご飯 牛乳 トンテキ のり和え 根菜のみそ汁	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	佐倉市産米 さつまいも でんぶん 砂糖	油	834 31.2 29.7 2.5		
17 月	朝ベジウィーク ご飯 牛乳 松風焼き さつま汁 塩昆布和え ぶどうゼリー	とり肉 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 長ねぎ	佐倉市産米 さつまいも パン粉 砂糖	ごま油	752 30.9 16.9 2.7		
18 火	ご飯 牛乳 鮭のもみじ焼き こまツナサラダ すき焼き	鮭 ツナ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 長ねぎ えのきだけ きゅうり	佐倉市産米 砂糖	ノンエッグマヨ 油	768 36.9 25.1 2.5		
19 水	ルーロー飯 牛乳 豚肉と野菜のスープ チーズ入りおひたし はちみつレモンゼリー	豚肉 かつおぶし	牛乳 チーズ	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし キャベツ たけのこ 長ねぎ	佐倉市産米 砂糖 でんぶん	油	813 30.3 22.3 2.4		
20 木	ご飯 牛乳 トマトミートローフ きゅうりとちくわのおかか和え けんちん汁 ヨーグルト	豚肉 ちくわ かつおぶし とり肉	牛乳 ヨーグルト	トマト 小松菜 にんじん	玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう	佐倉市産米 里芋 パン粉 砂糖	油	781 31.1 22.2 2.4		
21 金	郷土料理を味わおう ～埼玉県～ ご飯 牛乳 ゼリーフライ れんこんの金平 生揚げのそぼろ煮	おから 豚肉 卵 とり肉 生揚げ	牛乳	絹さや ピーマン にんじん	玉ねぎ 長ねぎ れんこん	佐倉市産米 小麦粉 砂糖 でんぶん	油	876 32.0 30.8 2.3		
25 火	ポークカレーライス 牛乳 野菜のマリネ ミルクかん	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ みかん	佐倉市産米 じゃがいも 砂糖	生クリーム 油	772 22.5 21.7 2.5		
26 水	茶飯 牛乳 おでん 切干大根のサラダ スイートポテト	揚げボール がんもどき ちくわ 豚肉	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	大根 きゅうり キャベツ にんにく	佐倉市産米 さつまいも 砂糖	豆乳バター 豆乳クリーム ごま油	778 25.9 19.8 3.2		
				学校給食摂取基準		1人1日 - 830kcal		たんぱく質27g～41.5g	脂質 18.4～27.7g	食塩相当量 2.5g
				今月の平均		813kcal		30.8g	26.7g	2.84g

17日から21日は「朝ベジウィーク」

1日のはじまりの食事である朝食をしっかりと食べることができていますか？朝食は体や脳を目覚めさせ、体温を上げて体のウォーミングアップをしてくれます。時間がなくても必ず何か食べてから登校したいですね。給食では、毎月、朝食におすすめの野菜料理（朝ベジ料理）を紹介していますが、今月は朝ベジウィーク中に毎日朝ベジ料理を提供します。今までに紹介した朝ベジ料理と、新しい朝ベジ料理もあります。レシピを昇降口にいるトマトくんの横に置いておきますので、お家でも作ってみてください。



☆ 今月の地場産物 ☆

米（佐倉市産こしひかり）
きゅうり、さつまいも、しょうが、大根、
にんじん、小松菜、れんこん、キャベツ、
長ねぎ、里芋、ほうれん草、じゃがいも、
ごぼう、きくらげ、米粉、みそ

