

１１月の予定献立表

令和8年　　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 血・肉になる 1群	2群	体の調子をととのえる 3群	4群	熱や力のもとになる 5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2 月	ハヤシライス　牛乳 ツナとわかめのサラダ　りんごケーキ	豚肉 卵	牛乳 わかめ	トマト にんじん	りんご きゅうり キャベツ 玉ねぎ	佐倉市産米 小麦粉 砂糖	油	888 24.0 30.2 3.0
4 水	とりニラ丼　牛乳　どさんこ汁 ぶどうゼリー	とり肉 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	にら 葉ねぎ にんじん	もやし 玉ねぎ しょうが にんにく	佐倉市産米 じゃがいも でんぷん 砂糖	油	784 29.8 21.6 2.4
5 木	ご飯　牛乳　さばのおろし煮 チーズおかかおひたし　のっぺい汁	さば 豚肉 かつおぶし	牛乳 チーズ	小松菜 ほうれん草 にんじん	白菜 大根 ごぼう 長ねぎ	佐倉市産米 里芋 でんぷん 小麦粉	油	778 30.1 26.0 2.6
6 金	ご飯　牛乳　和風ハンバーグ カレーきんぴら　けんちん汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	れんこん 大根 長ねぎ ごぼう	佐倉市産米 里芋 パン粉 砂糖	油	799 32.4 24.2 2.8
9 月	ご飯　牛乳　みそだれ焼肉 白玉汁　米粉マドレーヌ	豚肉　卵 みそ とり肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 長ねぎ しょうが	佐倉市産米 白玉もち 米粉 砂糖	ごま 油	884 32.1 27.2 1.7
10 火	ガーリックライス　牛乳　白菜のクリーム煮 スペイン風オムレツ　りんご	ベーコン とり肉　卵 ウインナー	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー パセリ にんじん	白菜 玉ねぎ りんご にんにく	佐倉市産米 じゃがいも 米粉	生クリーム 油	766 30.0 25.0 2.4
11 水	ご飯　牛乳　鮭のみそマヨネーズ焼き おかかサラダ　肉じゃが	鮭　みそ 豚肉 かつおぶし	牛乳	ピーマン ほうれん草 絹さや にんじん	キャベツ 玉ねぎ	佐倉市産米 じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨ ごま 油	798 33.7 22.9 2.5
12 木	**臼井中学校５０周年記念献立** お赤飯　牛乳　とり肉のから揚げ（２こ） のり和え　すまし汁　クレープ	とり肉 豆腐 なると巻	牛乳 のり	小松菜 にんじん	大根 えのきだけ にんにく しょうが	佐倉市産米 もち米 でんぷん 砂糖	ごま 油	830 30.6 32.0 2.5
13 金	ご飯　牛乳　ぶりのてり焼き 中華和え　豚汁	ぶり　みそ とり肉 豚肉　豆腐	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし きゅうり ごぼう 大根	佐倉市産米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	778 33.6 24.0 2.8
16 月	**先生方からのリクエスト人気No１** **カツカレーライス**　牛乳 ツナサラダ　はちみつレモンゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	佐倉市産米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	928 33.4 25.1 2.5
17 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	生揚げ 豆腐　みそ ハム とり肉	牛乳	にら 葉ねぎ ほうれん草 にんじん	大根 キャベツ	佐倉市産米 さつまいも もなかの皮 砂糖	生クリーム ごま 油	777 29.4 23.4 2.4
18 水	冬野菜の中華丼　牛乳　ワンタンスープ **バンバンジーサラダ（朝ベジ）**　ミルクかん	豚肉 生揚げ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	れんこん 白菜 もやし きゅうり	佐倉市産米 でんぷん 砂糖	生クリーム ごま 油	779 29.9 21.0 3.2
19 木	きなこ揚げパン　牛乳　野菜のマリネ マカロニのクリーム煮　チーズ（２こ）	とり肉 ハム ベーコン きなこ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ	パン 米粉 マカロニ 砂糖	生クリーム 油	873 32.3 35.6 3.0
20 金	**調理員さんリクエスト献立** ご飯　牛乳　ヤンニョムチキン（２こ） ツナマヨ和え　白菜のスープ　チョコプリン	とり肉 ツナ 豚肉	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	白菜 長ねぎ しょうが にんにく	佐倉市産米 砂糖 でんぷん	ごま 油	831 28.7 31.1 1.8
24 火	キムチチャーハン　牛乳　ぎょうざ（２こ） 生揚げと大根の中華煮　ヨーグルト	豚肉 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	長ねぎ 大根 にんにく 白菜	佐倉市産米 麦 砂糖	油	796 35.0 25.9 3.3
25 水	**千産千消デー献立** ご飯　牛乳　れんこん入りメンチカツ のり梅和え　さつま汁	豚肉 とり肉 みそ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 にんじん	れんこん キャベツ 玉ねぎ 大根	佐倉市産米 さつまいも パン粉 小麦粉	油	859 31.1 28.1 2.7
30 月	茶飯　牛乳　おでん スタミナサラダ　スイートポテト	揚げボール 生揚げ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	大根 キャベツ きゅうり もやし	佐倉市産米 さつまいも 砂糖	バター 生クリーム ごま 油	767 25.6 19.1 3.0
				学校給食摂取基準	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	818kcal	30.6g	26.0g	2.62g

臼井中学校50周年記念献立

祝

臼井中学校の50周年をお祝いするのにふさわしい、給食の献立はどんな献立だろう？そんな思いから、先日「給食総選挙」を行いました。食べたい料理をあげてくれた人もいれば、「給食にはあまり登場しない料理が食べたい」という意見もありました。どんな料理が人気だったのかは、裏面の食育だよりをご覧ください。みなさんのさまざまな意見を取り入れながら、悩みに悩んで決めたのが12日の献立です。みんなでおいしく食べて、臼井中学校50周年をお祝いをしましょう。

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、葉ねぎ、ほうれん草、ごぼう、米粉、みそ

