



11月予定献立表

令和7年度

佐倉市立佐倉東中学校

日付	献立名	牛乳	主な材料と働き						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			体の組織を作る		体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 脂質の多い 食品		
4 火	ごはん ★とんかつみそだれ ごま酢和え どさんこ汁		豚肉 みそ ツナ	牛乳	人参 葉ねぎ	きゅうり コーン 玉ねぎ もやし にんにく 生姜 キャベツ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま ごま油 バター	810 32.5	22.6 2.48
5 水	ピザトースト 豆とかぼちゃのクリームスープ ひじきのマリネ アセロラゼリー		ウインナー 鶏肉 ハム 大豆 大福豆 金時豆	牛乳 チーズ ひじき スキムミルク	人参 トマト ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり	パン 砂糖 米粉 ゼリー	油 生クリーム	796 32.1	29.2 3.34
6 木	ごはん 豆腐ハンバーグ のり和え 肉じゃが		豆腐 豚肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草 絹さや	玉ねぎ 大根 えのき 生姜	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	866 35.4	25.5 2.55
7 金	豚丼 揚げごぼうのごま和え みそ汁 ミニ牛乳プリン		豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜	玉ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 でんぷん 牛乳アリ	油 ごま	849 32.2	24.5 3.07
10 月	ごはん れんこんのはさみ揚げ（小袋しょうゆ） 納豆和え 豚汁 ヨーグルト		鶏肉 納豆 豚肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草	れんこん 長ねぎ 大根 ごぼう	米 でんぷん じゃがいも 大和芋	油	776 27.6	22.3 2.43
11 火	ごはん（お魚ふりかけ）干草焼き ごまみそ和え 生揚げと野菜の旨煮 みかん		卵 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 絹さや いんげん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ 筍 みかん	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	836 36.4	25.5 2.69
12 水	ポークカレーライス じゃこサラダ きなこプリン		豚肉 きなこ	牛乳 かき豆腐	人参	玉ねぎ きゅうり にんにく セロリ キャベツ 生姜	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	862 31.3	25.5 2.60
13 木	全国の郷土料理を知らう～埼玉県～ わかめごはん ゼリーフライ 無限ピーマン すいとん汁		おから 鶏肉 ツナ 油揚げ かつお節 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 すいとん じゃがいも	油 ごま ごま油	780 24.5	21.6 2.81
14 金	城下町佐倉・江戸ぐるめ ごはん あじの竜田揚げ 大根の梅おかか和え 佐倉のみそ汁 お城もなか		あじ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 大根 梅 れんこん ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん さつまいも もなかの皮	油 バター 栗	808 31.0	25.7 2.37
17 月	★からっとごはん 切干大根のミミサダ ★ブルーベリーヨーグルト		鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	切干大根 きゅうり にんにく ブルーベリー	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	882 31.9	27.3 2.42
18 火	はちみつレモントースト チリコンカン 人参サラダ チーズ		大豆 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト	レモン 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム	パン 砂糖 はちみつ	油 マーガリン	789 33.0	33.8 2.59
19 水	千産千消デー ごはん 豚肉のみそ焼き 塩こうじ磯和え さつま汁 ちば人参ゼリー		豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	生姜 にんにく 大根 長ねぎ 白菜	米 砂糖 さつまいも ハチミツ ゼリー	油	793 28.7	23.8 2.34
20 木	キムタクごはん 揚げ餃子 アーモンド和え フルーツ杏仁豆腐		豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 長ねぎ 生姜 つぼ漬け 白菜 ｷｬﾍﾞﾂ 桃 パイナップル みかん	米 麦 砂糖 餃子の皮	油 ごま油 アーモンド	853 23.8	27.4 2.42
21 金	ごはん さばのみそ煮 ツナと野菜のごま和え 鶏肉と大根のお吸い物 ミぶどうゼリー		さば みそ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜 みつば	生姜 もやし えのき 大根	米 砂糖 ゼリー	ごま	774 34.5	24.3 2.91
25 火	ごはん トマトミートローフ 小松菜のマヨネーズ和え キャベツのカレースープ		豚肉 大豆 ベーコン ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン セロリ キャベツ	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま ノイグ マヨネーズ	784 29.1	27.5 2.14
26 水	1・2年生定期テスト、3年生実力テスト <給食はありません>									
27 木	1・2年生定期テスト、3年生実力テスト <給食はありません>									
28 金	ごはん ★豚肉のかりん揚げ おかかサラダ チンゲン菜と卵のスープ ヨーグルト		豚肉 卵 かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ きくらげ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	833 30.3	27.4 2.86

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

※10日(月)、11日(火)3年生は定期テストのため、給食はありません。

※★印は、10/3(金)秋野菜豚汁(佐倉高校の生徒が考案した献立)で「★ラッキー人參」を当てた生徒のリクエストメニューです。

学校給食摂取基準	
830	18.4～27.7
27～41.5	2.50
今月の平均	
818	25.8
30.8	2.62

佐倉は、昔から江戸を支えた町として、成田・佐原・銚子と共に栄え、日本遺産にも選ばれました。佐倉市の小中学校では、江戸時代に佐倉で食べられていたものや当時の名物を使った料理を取り入れた給食を「城下町佐倉・江戸ぐるめ」として、11月16日「佐倉市教育の日」に合わせて実施します。
(今年の佐倉東中の実施日は、11月14日です。)

城下町佐倉・江戸ぐるめ

給食で使用している「米」と「パン」代金は、佐倉市の補助で購入しています。

今月の地場産物

- 米
- 米粉
- 大根
- 人参
- 生姜
- 小松菜
- しいたけ
- きゅうり
- キャベツ
- れんこん
- さつまいも