11月 予定献立表

令和8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 体の組織を作る 1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	体の組織を作る 2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える 4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 いも類 砂糖	主にエネルギーになる 6群 油脂 脂質の多い食品	熱量(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
2	月	ごはん　鶏肉のオイネーズ焼き 焼肉サラダ　みそ汁　ぶどうゼリー	M	鶏肉　豚肉 卵　油揚げ 豆腐　みそ	牛乳 わかめ チーズ	小松菜 人参	にんにく　生姜 もやし　長ねぎ	米　砂糖 ゼリー	ごま ごま油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	795 37.7	25.2 2.70
4	水	ポークカレーライス　じゃこサラダ 牛乳プリン	M	豚肉	牛乳 ｶﾀｸﾁｲﾜｼ	人参	玉ねぎ　生姜 にんにく　セロリ きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ	米　麦　砂糖 じゃがいも 牛乳ﾌﾟﾘﾝ	油　ごま油	791 27.0	22.0 2.55
5	木	きなこ揚げパン　チリコンカン ひじきのマリネ　みかん	M	豚肉　きなこ 大豆　ハム	牛乳　ひじき チーズ	人参 トマト	きゅうり 玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ みかん	パン　砂糖	油	837 33.2	32.3 2.52
6	金	生揚げのマーボー丼 チンゲン菜と卵のスープ いもいもチップス　11月8日は、「いい歯の日」	M	生揚げ　豚肉 大豆　みそ 卵	牛乳	人参　ニラ チンゲン菜	長ねぎ　にんにく 玉ねぎ　もやし 生姜　きくらげ	米　麦　砂糖 でんぷん さつまいも じゃがいも	油　ごま油 ラー油	828 31.1	26.4 2.72
9	月	ごはん　手作りキャベツメンチカツ 人参サラダ　みそ汁	M	豚肉 ツナ　豆腐 みそ　油揚げ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ　玉ねぎ きゅうり	米　砂糖 パン粉 小麦粉	油	831 29.2	30.1 2.81
10	火	カレーうどん　みそドレッシングサラダ 手作りおさつ蒸しパン　チーズ	M	豚肉　油揚げ みそ　卵	牛乳　チーズ スキムミルク	人参 小松菜	玉ねぎ　生姜 長ねぎ　もやし キャベツ	うどん　砂糖 さつまいも 小麦粉	油　ごま ごま油 バター	806 31.7	28.4 3.23
11	水	ごはん　白身魚のマヨコーン焼き ツナと野菜のごま和え　すいとん汁	M	スケソウダラ ツナ　鶏肉	牛乳	人参　小松菜 ほうれん草 パセリ	もやし　コーン 玉ねぎ　長ねぎ 大根	米　砂糖 すいとん	油　ごま 生クリーム ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	744 30.7	21.9 2.10
12	木	きんぴら豚丼　のり和え　みそ汁 ミニりんごゼリー	M	豚肉　油揚げ みそ	牛乳　のり わかめ	人参 絹さや ほうれん草	玉ねぎ　ごぼう キャベツ えのき	米　麦 砂糖　ゼリー	油	765 30.0	19.1 3.37
13	金	城下町佐倉・江戸ぐるめ ごはん　鶏肉の塩こうじ焼き 大根の梅おかか和え　佐倉汁　お城もなか	M	鶏肉　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　にんにく **大根**　梅　ごぼう れんこん　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	738 34.3	18.7 2.25
16	月	千産千消デー　千葉の恵みの食材をたっぷり使った献立 ごはん　鰯のかば焼き 佐倉れんこんのサラダ　さつま汁 ちば人参ゼリー	M	いわし　みそ 豚肉　ツナ 油揚げ	牛乳	人参	れんこん　生姜 きゅうり　大根 長ねぎ	米　砂糖 でんぷん さつまいも 米粉　ゼリー	油　ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	829 29.4	26.2 2.22
17	火	ビビンバ　トックのスープ 手作りココアプリン	M	豚肉　鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	大豆もやし　白菜 にんにく　生姜 長ねぎ　椎茸	米　砂糖 トック	油　ごま ごま油	818 32.6	21.3 2.58
18	水	セサミトースト さつまいもの米粉シチュー 豚しゃぶサラダ　ヨーグルト	M	鶏肉　豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	人参	玉ねぎ　きゅうり しめじ　キャベツ もやし	パン　砂糖 さつまいも 米粉	油　ごま油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 生クリーム	814 34.3	28.3 2.78
19	木	ごはん　豆腐ハンバーグ 春雨サラダ　肉じゃが	M	豆腐　豚肉 ツナ	牛乳	人参 絹さや	玉ねぎ　大根 キャベツ きゅうり	米　砂糖 パン粉　春雨 じゃがいも	油　ごま ごま油	868 35.5	24.7 2.60
20	金	朝ベジ♪レシピより ごはん　春巻き　塩昆布和え 生揚げと大根の中華煮　みかん	M	豚肉　生揚げ 鶏肉　ツナ	牛乳 昆布	人参 小松菜 絹さや	にんにく　生姜 キャベツ　大根 みかん	米　砂糖 春巻きの皮	油　ごま ごま油	877 29.3	31.8 1.80
24	火	11月24日は「和食の日」 ごはん　さばのみそ煮 ごま和え　沢煮椀[さわにわん]	M	さば　豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 絹さや	もやし　えのき ごぼう　生姜	米　砂糖 春雨	ごま	743 31.0	21.5 2.92
25	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＞									
26	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＞									
27	金	ごはん　ユーリンチー(油淋鶏) 切干大根のごま羽和え　ワンタンスープ アセロラミルクゼリー	M	鶏肉　ハム 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜　にんにく 切干大根　長ねぎ 玉ねぎ　椎茸	米　砂糖 ワンタンの皮 ゼリー	ごま油 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	804 32.2	23.4 2.54
30	月	ごはん（ふりかけ） 生揚げのみそチーズ焼き おかかサラダ　豚汁　ヨーグルト	M	豚肉　みそ 生揚げ　豆腐 かつお節	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 小松菜	大根　長ねぎ キャベツ　ごぼう	米　砂糖 じゃがいも	油 ごま	790 30.6	24.0 2.92

※食材料の都合により献立を変更することがあります。
※9日(月)、10日(火)3年生は定期テストのため、給食はありません。

学校給食摂取基準	
830 27~41.5	18.4~27.7 2.50
今月の平均	
805 31.8	25.0 2.62

城下町佐倉・江戸ぐるめ

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13日です。）

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。

給食レシピで朝ベジ♪

塩昆布和え

塩昆布を使うと味付けが簡単です

朝ベジしよう！

＜材料4人分＞

小松菜	（2㎝に切る）	1袋
キャベツ	（短冊切り）	葉5～6枚
ツナ	（汁気をきる）	1缶
塩昆布		大さじ1～1.5
ごま油		大さじ1/2
白ごま		大さじ1/2
こしょう		少々

＜作り方＞
①耐熱ボールや皿に、小松菜とキャベツを入れ、ふんわりとラップをしてレンジで加熱する。(600W 2分目安)
②①を水で冷まし、水気をしぼる。
③②に、ツナ、塩昆布、ごま油、ごまこしょうを加えて和える。
★味を見て、塩昆布の量を加減してください。
★野菜はにんじんやほうれんそうなどお好みのもので作ってみてください。

今月の地場産物
- 米　・米粉
- 人参　・生姜
- れんこん
- 小松菜
- キャベツ
- きゅうり
- さつまいも