



# 11月予定献立表

令和7年度

佐倉市立西志津中学校

日付	献立名	牛乳	主な材料と働き						熱量 (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	脂質 (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				
4 火	キムタクごはん 揚げ餃子 くらげの和え物 フルーツ杏仁豆腐		豚肉	牛乳 杏仁豆腐	人参	長ねぎ 生姜 大根 にんにく 白菜 キムチ きゅうり もやし みかん パイナップル	米 麦 砂糖 餃子の皮	ごま ごま油 油	870 22.8	26.9 2.5		
5 水	ごはん 鶏手羽やわらか煮 茄子とひき肉の中華風うま煮 りんご		豚肉 鶏肉 大豆ミート	牛乳	ピーマン 葉ねぎ 人参	生姜 にんにく 茄子 玉ねぎ りんご	米 砂糖 でんぶん	油	845 34.5	22.7 3.3		
6 木	ポークカレーライス プロッコリーのマリネ おからココアドーナツ		豚肉 ハム おから	牛乳	人参 プロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	908 31.3	25.1 2.8		
7 金	ごはん 白身魚梅衣揚げ 塩麹入り蓮根サラダ 豚汁 ヨーグルト		鰯[たら] ツナ みそ 豚肉 豆腐	牛乳 青のり ヨーグルト	人参 小松菜	梅 蓮根 大根 にんにく ごぼう 長ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	796 35.2	19.8 3.1		
10 月	ガーリックライス チリコンカン みそドレッシングサラダ		ハム 豚肉 みそ	牛乳	赤ピーマン バセリ 人参 トマト	にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ もやし 生姜	米 麦 砂糖	オリーブオイル ごま ごま油	798 35.0	27.7 2.7		
11 火	ごはん 鮭のもみじ焼き 生揚げと野菜のうま煮 ごま酢和え		鮭 生揚げ ツナ 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	たけのこ 玉ねぎ しいたけ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	ヨネーズ タイプ ドレッシング 油 ごま	921 38.1	38.1 2.1		

12日(水)、13日(木)はテストのため給食がありません

14 金	ツナライス みそマヨ蓮根サラダ 鶏肉と大豆のケチャップ煮		ツナ 鶏肉 大豆 ハム 白みそ	牛乳	バセリ 人参 トマト	コーン 玉ねぎ にんにく 蓮根 きゅうり	米 麦 砂糖	マーガリン 油 ごま	881 39.3	32.0 3.1
17 月	城下町佐倉・江戸ぐるめ ごはん 鮭[アラ]の竜田揚げ 佐倉汁 ごま油和え お城の最中[もなか]さつまいもあん		鰯[あじ] 油揚げ 大豆粉 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	人参 小松菜	生姜 ごぼう 大根 長ねぎ えのきだけ	米 砂糖 でんぶん さつまいも 最中の皮	油 ごま油 ごま マーガリン	832 30.5	27.7 2.6
18 火	焼肉丼 わかめとトックのスープ 大豆と小魚のカリカリ揚げ みかん		豚肉 みそ 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ 煮干し	ピーマン 人参	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 白菜 しいたけ	米 麦 砂糖 トック でんぶん	ごま油 ごま	909 44.0	23.8 3.2
19 水	千産千消亭 千葉の恵みの特産物をたっぷり使った献立 イワシごはん さつま汁 切干大根サラダ 千葉県産人参ゼリー		鰯[いわし] 大豆粉 みそ 豚肉 油揚げ ハム	牛乳	人参	大根 生姜 長ねぎ キャベツ 切干大根 きゅうり	米 麦 砂糖 さつまいも でんぶん ゼリー	油 ごま ごま油	811 27.9	23.1 3.1
20 木	食パン チョコレートクリーム 米粉マカロニグラタン ジュリエンヌスープ さつまボテト		鶏肉 豆乳 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ セロリ	パン マカロニ さつまボテト セロリ	チョコレート 油 バター	805 30.9	25.2 3.3
21 金	和食の日(11/24) 献立 埼玉県の郷土料理 梅菜飯 ゼリーフライ 白玉団子汁 莓ヨーグルト		おから 鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	長ねぎ 玉ねぎ しいたけ 大根	米 麦 パン粉 白玉餅 小麦粉 じゃがいも	油	809 24.8	21.9 3.0
25 火	キムチチャーハン 肉団子もち米蒸し 白菜ネギごまスープ アセロラゼリー		豚肉 おから 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 葉ねぎ	白菜 生姜 玉ねぎ しいたけ	うるち米 麦 もち米 春雨 テソソウ ゼリー	ごま ごま油	758 28.7	22.6 3.4
26 水	ごはん 蓮根入り松風焼き 冬瓜のみそ汁 梅おかか和え		鶏肉 みそ 卵 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	れんこん 玉ねぎ 長ねぎ 大根 梅 冬瓜 生姜	米 パン粉 砂糖	ごま 油	790 30.3	27.2 2.7
27 木	ホイコーロー丼 タイ麺スープ 揚げごぼうごま和え		豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 でんぶん タイ麺	ごま油 ごま油	881 35.4	24.4 3.3
28 金	麦ごはん 手作りキャベツメンチかつ(りん) 鶏肉と大根のお吸い物 マカロニサラダ カルテツヨーグルト		豚肉 鶏肉 大豆ミート ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 三つ葉	キャベツ 玉ねぎ 大根 えのきだけ きゅうり	米 麦 パン粉 小麦粉	油 ヨネーズ タイプ ドレッシング	877 32.8	26.1 2.4

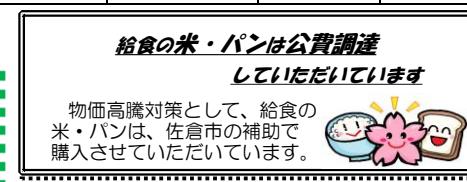
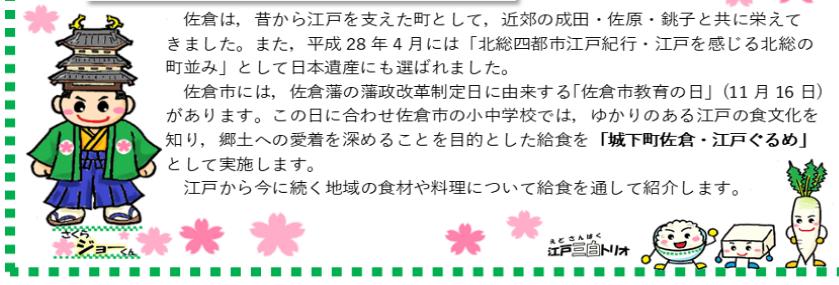
※食材料の都合により献立を変更することがあります。



佐倉は、昔から江戸を支えた町として、近郊の成田・佐原・銚子と共に栄えてきました。また、平成28年4月には「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」として日本遺産にも選ばれました。

佐倉市には、佐倉藩の藩政改革策定日に由来する「佐倉市教育の日」(11月16日)があります。この日に合わせ佐倉市の中学校では、ゆかりのある江戸の食文化を知り、郷土への愛着を深めることを目的とした給食を「城下町佐倉・江戸ぐるめ」として実施します。

江戸から今に続く地域の食材や料理について給食を通して紹介します。



学校給食接種基準
830 23.1
342 2.5
今月の平均
843 25.8
32.5 2.9

## 今月の地場産物

- ・米
- ・葉ねぎ(11/25)
- ・米粉
- ・きゅうり
- ・生姜
- ・長ねぎ
- ・キャベツ
- ・人参(11/10以降)
- ・トマト(11/20)
- ・冬瓜(11/26)
- ・さつまいも(11/17、11/19)
- ・大根
- ・蓮根(11/7、11/14、11/26)

