11月 予定献立表

令和8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 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	ハヤシライス　フレンチサラダ きなこ白玉	M	豚肉　ハム きなこ	牛乳	人参	にんにく　玉ねぎ マッシュルーム しめじ　キャベツ きゅうり　コーン	米　麦　砂糖 じゃがいも 小麦粉 白玉もち	油 マーガリン	880 28.3	25.1 2.2
4	水	ごはん　揚げ餃子　豆腐のチゲ風 ねぎのナムル　ミニマンゴーゼリー	M	豚肉　焼き豆腐 みそ	牛乳	人参　ニラ 小松菜	白菜　玉ねぎ 大根　しめじ 長ねぎ　キャベツ	米　餃子の皮 砂糖　ゼリー	油　ごま ごま油	754 26.4	23.4 2.6
5	木	ジャンバラヤ　チーズサラダ 野菜たっぷりスープ煮　たまごプリン	M	豚肉　鶏肉 ひよこ豆　卵 ﾍﾞｰｺﾝ　ｳｨﾝﾅｰ	牛乳　チーズ	人参 ピーマン かぶの葉	生姜　ﾆﾝﾆｸ　ｺｰﾝ 玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 白菜　かぶ　セロリ キャベツ　きゅうり	米　麦　砂糖 じゃがいも	油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾀｲﾌﾟﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	790 29.3	27.3 2.5
6	金	**2－1 生徒の献立** さつまいもごはん　白身魚のいそべ揚げ ひじきのマリネ　豚汁	M	ホキ　豚肉 ハム　豆腐 みそ	牛乳 あおさ海苔 チーズ ひじき	人参	キャベツ　大根 ごぼう 長ねぎ	米　小麦粉 さつまいも 砂糖 里芋	油　ごま	751 30.7	22.3 3.5
9	月	マーボー豆腐丼　春雨サラダ ポップビーンズ	M	豆腐　大豆 豚肉　みそ 大豆ﾐｰﾄ　ハム	牛乳 あおさ海苔	人参 ニラ	長ねぎ　しいたけ にんにく　生姜 きゅうり	米　麦　砂糖 でんぷん 春雨	油　ごま油 ごま	855 34.2	28.3 3.1
10	火	秋のまぜごはん　コロッケ（ソース） すいとん汁　オレンジ	M	鶏肉　豚肉 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう　れんこん しめじ　長ねぎ グリーンピース 大根　オレンジ	米　麦 砂糖　パン粉 じゃがいも すいとん	油	775 24.5	22.1 2.5
11日（水）、12日（木）はテストのため給食がありません											
13	金	**城下町佐倉・江戸ぐるめ** 江戸時代、佐倉でもよく食べられていた「江戸三白」を使った献立です ごはん　鯵[ｱｼﾞ]竜田揚げ 大根梅おかか和え　たぬき汁 お城の最中[ﾓﾅｶ]さつまいもあん	M	鯵　豆腐 油揚げ みそ	牛乳 海苔	小松菜 人参 ほうれん草	生姜　大根 梅　ごぼう しいたけ 長ねぎ	米　砂糖 でんぷん (こんにゃく) さつまいも 最中の皮	油 ごま油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ	822 29.4	27.7 2.5
16	月	14日（土）の振替休日									
17	火	朝ベジレシピ ポークカレーライス *バンバンジーサラダ*　柿	M	豚肉　鶏肉	牛乳	人参	にんにく　生姜 玉ねぎ　きゅうり もやし　柿	米　麦　砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	794 26.6	20.6 2.6
18	水	**2－4 生徒の献立** ごはん　さばの文化干し　筑前煮 なめこのみそ汁　ﾊﾁﾐﾂﾙﾓﾝｻﾞﾘｰ	M	さば　みそ 豆腐　鶏肉 みそ	牛乳	人参 絹さや 小松菜	なめこ　ごぼう しいたけ れんこん	米　砂糖 ゼリー	ごま油	799 33.0	19.0 3.7
19	木	セサミトースト　ポークビーンズ 切り干し大根サラダ　カルテツヨーグルト	M	大豆　豚肉 ベーコン ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ 切り干し大根 キャベツ　きゅうり	パン　砂糖 じゃがいも	ごま　油 マーガリン ごま油	903 38.4	34.5 3.2
20	金	**2－2 生徒の献立** ごはん　鶏のから揚げ　さつま汁 れんこんサラダ　リンゴゼリー	M	鶏肉　ツナ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参	生姜　にんにく れんこん　枝豆 きゅうり　ごぼう 大根　長ねぎ	米　米粉 でんぷん 砂糖　ゼリー さつまいも	油　ごま油 ごま ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾀｲﾌﾟﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	899 34.3	29.3 2.8
24	火	**和食の日（11/24）＆千産千消デー** 千葉県産の豚肉や野菜を中心とした献立です ごはん　豚肉のかりん揚げ 沢煮椀　おかかサラダ　ミニ苺牛乳プリン	M	豚肉	牛乳	小松菜 人参 絹さや	キャベツ　生姜 えのきだけ ごぼう	米　でんぷん 砂糖　春雨	ごま　油	813 28.6	26.8 2.6
25	水	チリドッグ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾘﾈｻﾗﾀﾞ ABCコンソメスープ　ブドウゼリー	M	大豆ミート ハム　ﾍﾞｰｺﾝ ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ　にんにく キャベツ　コーン セロリ	パン　ﾏｶﾛﾆ 砂糖　ゼリー	油	767 29.6	29.4 3.9
26	木	ごはん　チキンバーベキュー 生揚げのそぼろ煮　海苔和え	M	鶏肉　生揚げ	牛乳 海苔	ほうれん草 人参	にんにく　生姜 キャベツ　玉ねぎ えのきだけ　枝豆	米　砂糖 でんぷん	油	856 47.4	27.8 2.6
27	金	**2－2 生徒の献立** ごはん　肉だんご　根菜たっぷり豚汁 さつまいもとれんこん揚げ	M		牛乳	人参	れんこん　大根 ごぼう　長ねぎ	米　砂糖 さつまいも でんぷん	油　ごま	879 27.7	27.1 2.5
30	月	ごはん　ゼリーフライ　埼玉県の郷土料理 野菜のそぼろ炒め 生揚げと大根のみそ汁　ヨーグルト	M	豚肉　おから 生揚げ　みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ　玉ねぎ 生姜　にんにく 大根	米　小麦粉 じゃがいも 春雨　砂糖	油　ごま ごま油	811 25.1	24.5 2.6

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準	
830 34.2	23.1 2.5
今月の平均	
821 30.8	25.9 2.8

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。

今月の地場産物

- 米　・米粉　・生姜　・里芋
- キャベツ（11/19以降）　・人参　・小松菜
- 長ねぎ　・れんこん
- さつまいも（11/13、11/20、11/27）