

11月 予定献立表



佐倉市産の「有機米」を使用します



給食HP QRコード



令和6年度 佐倉市立根郷中学校

今月の目標：地域の食文化を知ろう

日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養量	
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・脂質の多い食品	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
1	金		鶏と蓮根の混ぜご飯	大和芋のあったか汁 ★ミルクくずもち ★ラッキーにんじん★リスト 3年 ■■■■さん	鶏肉 きな粉 味噌	牛乳	人参 小松菜	蓮根 大根 ごぼう	米 でん粉 大和芋 こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	766 27.1	18.5 2.0
4	月											
5	火		ご飯 (有機米)	味噌炒り鶏 切干大根の納豆和え 米粉カステラ	鶏肉 納豆 かつお節 卵 味噌	牛乳 焼き海苔	人参 ほうれん草	ごぼう ゆで筍 干しいたけ 切干大根	米 里芋 こんにやく 米粉 砂糖	油 バター	901 30.3	28.8 1.9
6	水		ご飯 (有機米)	ユーリンチー ナムル 豆乳坦々スープ	鶏肉 豚肉 豆乳 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 チンゲン菜	もやし 玉ねぎ ねぎ(白) ゆで筍 えのき	米 春雨 でん粉	油 ごま油 ごま	827 30.8	28.2 2.5
7	木		さつま芋 パン	クラムチャウダー スパゲティサラダ バナナ	アサリ ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり バナナ	パン 米粉 じゃが芋 サラスパ	油 バター ごま	791 28.5	23.7 2.8
8	金		ご飯 (有機米)	～いい歯の日～カミカミ献立 イカのかりん揚げ 蓮根サラダ わかめの味噌汁 蜂蜜レモンゼリー	イカ 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) 小松菜	蓮根 きゅうり ねぎ(白) しょうが にんにく えのき レモン果汁	米 麦 でん粉 ナタデココ 蜂蜜	油 マヨネーズタイプ ごま	880 37.5	23.8 3.2
11	月		ご飯 (有機米)	厚揚げの肉詰め煮 梅おかか和え ためぎ汁 柿	厚揚げ 鶏肉 油揚げ 鰹節 味噌	牛乳	人参 小松菜 ねぎ(緑) 葉ねぎ	大根 ごぼう ねぎ(白) しょうが 干し椎茸 柿	米 でん粉 こんにやく 砂糖		788 32.4	25.0 2.4
12	火		ご飯 (有機米)	鰯の竜田揚げおろしあんかけ 豆腐とこんにやくの味噌煮 &焼き海苔 やたら漬け お城最中	鰯 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 焼き海苔	人参 葉ねぎ いんげん	大根 ごぼう きゅうり しょうが	米 でん粉 里芋 さつま芋 こんにやく 砂糖	油 ごま	817 31.7	22.4 2.3
13	水		ハヤシ ライス	明治ハイカラ献立 ミニコロツケ コールスロー みかんのジュレ	牛肉 豚肉 おから	牛乳 生クリーム 粉寒天	人参 カットマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ にんにく グリーンピース マッシュルーム	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 バター マヨネーズタイプ	894 27.7	31.2 2.7
14	木											
15	金											
18	月		ガパオ ライス	*ポパイサラダ クイッティオスープ 一口ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 ひじき わかめ	人参 ほうれん草 小松菜 ねぎ(緑) ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ ねぎ(白) 切干大根 しょうが にんにく しめじ	米 麦 クイッティオ ゼリー	油 マヨネーズタイプ	803 31.0	24.1 2.7
19	火		鯛の ケチャップライス (有機米)	千葉の恵みのほっこりチャウダー さつま芋のマセドアンサラダ	鯛 豚肉 アサリ ハム ミックスビーンズ	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム	人参 ほうれん草	玉ねぎ 蓮根 かぶ きゅうり にんにく 椎茸	米 麦 里芋 さつま芋 米粉 でん粉	油 バター マヨネーズタイプ	850 36.9	25.7 2.6
20	水		麦ご飯	根菜入り和風カレー 福神和え フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ(緑)	玉ねぎ 大根 蓮根 ねぎ(白) キャベツ きゅうり しょうが にんにく 椎茸 みかん 黄桃 バイン	米 麦 さつま芋 砂糖 ナタデココ	油 カレーパウダー	817 23.8	20.4 2.4
21	木		ココア 揚げパン	ポークビーンズ ひじきのサラダ	豚肉 ハム ミックスビーンズ	牛乳 チーズ ひじき	人参 カットマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	パン じゃが芋 砂糖	油 バター ココア	820 33.8	29.4 3.0
22	金		ご飯 (有機米)	11月24日は「和食の日」 サゴシの塩麹焼き ごま味噌和え けんちん汁 りんご	サゴシ 鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 ねぎ(緑)	大根 もやし ねぎ(白) りんご	米 里芋 こんにやく	ごま	760 35.1	17.3 2.4
25	月		麦ご飯	厚揚げのマーボー炒め 切干大根のごまマヨ和え 型抜きチーズ	厚揚げ 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 ニラ	ねぎ(白) もやし 切干大根 しょうが にんにく	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ラー油 ごま マヨネーズタイプ	808 34.1	28.6 2.7
26	木		とふめし	郷土料理紹介献立【兵庫県】 そうめん汁 大学芋	鯖水煮 鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ(緑)	ねぎ(白) ごぼう 椎茸 干し椎茸	米 さつま芋 砂糖	油 ごま	795 25.6	21.9 2.5
27	火		ご飯	津田仙野菜の日 ★チーズinハンバーグ 花野菜のマリネ キャベツのカレースープ ココアプリン	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 フロッキー パセリ	玉ねぎ コーン カリフラワー キャベツ	米 じゃが芋 パン粉 砂糖	油 マヨネーズタイプ ココア	897 32.5	29.9 2.3
28	水		力きつね うどん	レバーとポテトのカレー和え ヨーグルト	鶏肉 レバー	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 長ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白) 椎茸	うどん じゃが芋 里芋 もちいなり でん粉 砂糖	油	749 32.6	21.3 2.9
29	金		スタミナ 焼肉丼	もずくと卵のスープ ★特盛フルーツポンチ	牛肉 鶏肉 卵	牛乳 もずく	人参 ニラ ねぎ(緑)	玉ねぎ もやし しょうが にんにく えのき エリンギ	米		849 31.4	22.4 2.4

* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

11月は
「ちばを食べよう！ちばの食育月間」

今月は、千葉県の旬の食材が盛りだくさんです！

地場産物を取り入れた「城下町佐倉・江戸ぐるめ献立」や
「千産千消デー★献立」を実施します。

今月の地産地消！

米・さつま芋・大和芋・
里芋・蓮根・人参・きゅうり・
小松菜・ほうれん草・しいたけ・
米粉・味噌・
塩麹

・11/19 ほうれん草
・11/22 こまつな・
ほうれん草
・11/26 小松菜

学校給食応援団

基準値

今月の平均値

830
27.4～41.5
2.5未満
24.5
2.5

今月は情報が盛りだくさん♪
別紙『根郷中★食育だより』も
ぜひご覧ください！

