



# 11月 予定献立表



給食で使用している「米」  
「パン」の代金は、佐倉市からの  
援助で購入しています！

今月の目標：地域の食文化を知ろう

令和7年度 佐倉市立根郷中学校

主な材料と働き

栄養量

| 日   | 曜日 | 献立名           |  | 主な材料と働き                                 |                         |                      |  | 栄養量                                |                     |                   |                   |
|---|----|---------------|--|---|-------------------------|----------------------|--|------------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|
|   |    | 牛乳            | 主食   | 肉・魚・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          | エネルギー(kcal)       |                   |
| 3   | 月  | 文化の日          |  |   |                         |                      |  |                                    |                     |                   |                   |
| 4   | 火  | ご飯            | 味噌炒り鶏 切干大根のごまマヨ和え ヨーグルト                            | 鶏肉 ハム うずら卵 味噌                           | 牛乳 ヨーグルト                | 人参 いんげん ほうれん草        | ごぼう ゆで筍×切干大根                                   | 米 里芋 こんにゃく 砂糖                      | 油 ごま                | 781 29.3 22.0 1.9 |                   |
| 5   | 水  | 厚揚げのマーボー丼     | ビーフンスープ 大学芋  | 豚肉 鶏肉 厚揚げ 味噌                            | 牛乳                      | 人参 ねぎ(緑) ニラ 小松菜      | 玉ねぎ ねぎ(白) もやし しょうが にんにく 干し椎茸                   | 米 ビーフン さつま芋 でん粉 砂糖                 | 油 ごま油 ラー油 ごま        | 895 31.0 24.7 2.7 |                   |
| 6   | 木  | ピザトースト        | 豆とかぼちゃの豆乳スープ 一口蜂蜜レモンゼリー                            | 鶏肉 ベーコン ミックスピニンス 豆乳                     | 牛乳 チーズ                  | 人参 かぼちゃ ピーマン トマトピューレ | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく                               | パン ゼリー                             | 油 バター               | 760 34.5 27.0 2.7 |                   |
| 7   | 金  | ～いい歯の日～カミカミ献立 |  | 鶏と蓮根の混ぜご飯 焼きししやも もやしとハムの和え物 さつま汁 かみかみグミ | 鶏肉 ハム 厚揚げ 味噌            | 牛乳 ししゃも              | 人参 ねぎ(緑)                                       | 蓮根 もやし 玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ(白) 椎茸    | 米 さつま芋 こんにゃく グミ     | ごま油 ごま            | 776 34.6 21.1 2.8 |
| 10日・11日 江戸時代に佐倉で食べられていたものや当時の名物をつかった料理が登場します♪ |    |               |  |   |                         |                      |  |                                    |                     |                   |                   |
| 10  | 月  | ご飯            | 厚揚げの田楽 やたら漬け たぬき汁 花みかん                             | 厚揚げ 鶏肉 油揚げ 味噌                           | 牛乳                      | 人参 小松菜 ねぎ(緑) 葉ねぎ     | 大根 きゅうり ごぼう ねぎ(白) しょうが 干し椎茸 みかん                | 米 里芋 こんにゃく 砂糖                      | ごま                  | 748 26.5 19.9 2.3 |                   |
| 11  | 火  | ご飯 & 焼きのり     | 鰯のから揚げ 梅おかか和え 白玉入り小江戸汁 お城もなか                       | 鰯 鶏肉 豆腐 鰹節 味噌                           | 牛乳 焼きのり                 | 人参 小松菜 ねぎ(緑)         | 大根 ねぎ(白) しょうが 椎茸                               | 米 さつま芋 でん粉 砂糖 もなかの皮                | 油                   | 852 31.6 24.2 2.0 |                   |
| 12  | 水  | 明治ハイカラ献立      |  | セルフ オムライス 西洋野菜のカレーソテー ABCスープ 手作りプリン     | 鶏肉 ベーコン ハム ウインナー シートエッグ | 牛乳 生クリーム             | 人参 パセリ トマトピューレ ブロッコリー                          | 玉ねぎ キャベツ セロリ グリンピース カリフラワー マッシュルーム | 米 じゃが芋 砂糖           | 油 バター             | 771 31.6 23.1 3.0 |
| 13  | 木  | 定期試験(給食なし)    |  |   |                         |                      |  |                                    |                     |                   |                   |
| 14  | 金  |               |  |   |                         |                      |  |                                    |                     |                   |                   |
| 17  | 月  | 麦ご飯           | 根菜入り和風カレー わかめとツナのサラダ フルーツヨーグルト                     | 鶏肉 ツナ                                   | 牛乳 ヨーグルト わかめ            | 人参 ねぎ(緑)             | 玉ねぎ 大根 蓮根 ねぎ(白) キャベツ きゅうり えのき しょうが にんにく みかん 黄桃 | 米 さつま芋 砂糖 ナタデコ                     | 油 ごま油 ごま カレールウ      | 862 28.2 23.7 2.7 |                   |
| 18  | 火  | 郷土料理紹介献立【埼玉県】 |  |   | 鶏肉 大豆 卵 油揚げ 味噌          | 牛乳 わかめ               | 人参 ねぎ(緑) かぼちゃ                                  | 大根 ねぎ(白) 枝豆 しょうが                   | 米 じゃが芋 こんにゃく 小麦粉 砂糖 | 油                 | 811 33.3 23.6 3.0 |
| 19  | 水  | 鰯のから揚げ ご飯     | 千産千消デー★献立 お芋のコロコロサラダ 千葉の恵みのほっこりチャウダー ミルク寒天トマトジャムのせ | 鰯 豚肉 ツナ アサリ 大豆 豆乳                       | 牛乳 ヨーグルト ひじき 粉寒天        | 人参 葉ねぎ トマト           | 玉ねぎ 蓮根 かぶ きゅうり しょうが 椎茸                         | 米 大和芋 さつま芋 でん粉 米粉 砂糖               | 油 マヨネーズタイプ ごま       | 896 34.9 27.8 2.7 |                   |
| 20  | 木  | さつま芋 パン       | ポークビーンズ ひじきのサラダ                                    | 豚肉 ハム ミックスピニンス                          | 牛乳 チーズ ひじき              | 人参 カットトマト            | 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                            | 油 バター               | 811 34.5 26.7 2.9 |                   |
| 21  | 金  | 赤飯            | 11月9日 和食の日 鰯の西京焼き 白和え のっべい汁 りんご                    | 鰯 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌                          | 牛乳 ひじき                  | 人参 ねぎ(緑) ほうれん草 小松菜   | 大根 ごぼう ねぎ(白) えのき りんご                           | α化赤飯 里芋 こんにゃく 砂糖                   | ごま                  | 844 34.9 22.1 2.9 |                   |
| 24  | 月  | 振替休日          |  |   |                         |                      |  |                                    |                     |                   |                   |
| 25  | 火  | ジャンバラヤ        | シーフードシチュー ラフランスゼリー                                 | 鶏肉 ウインナー ベーコン エビ イカ アサリ                 | 牛乳 生クリーム                | 人参 ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー | 玉ねぎ コーン しょうが にんにく マッシュルーム                      | 米 じゃが芋 米粉 ゼリー                      | 油 バター               | 768 29.0 22.9 2.8 |                   |
| 26  | 水  | ホイコーロー丼       | わかめスープ ココアプリン                                      | 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌                             | 牛乳 生クリーム わかめ            | 人参 ピーマン ねぎ(緑)        | キャベツ 玉ねぎ ねぎ(白) エリンギ 椎茸 しょうが にんにく               | 米 麦 でん粉 砂糖                         | 油 ごま油 ごま ココア        | 840 31.2 27.5 2.4 |                   |
| 27  | 木  | ツナ人参ご飯        | レバーとポテトの和え物 大和芋のふわふわ汁 一口ぶどうゼリー                     | レバー 鶏肉 ツナ                               | 牛乳                      | 人参 小松菜 ほうれん草 葉ねぎ     | 大根 ごぼう えのき 切干大根                                | 米 じゃが芋 大和芋 ゼリー                     | 油 ごま油 ごま            | 757 29.9 18.4 2.2 |                   |
| 28  | 金  | ビーフペッパー ライス   | もずくと卵のスープ ミルクくずもち                                  | 牛肉 鶏肉 卵 きな粉                             | 牛乳 もずく                  | 人参 ねぎ(緑) 赤ピーマン パセリ   | 玉ねぎ ねぎ(白) コーン しょうが にんにく えのき                    | 米 麦 でん粉 砂糖                         | 油 バター               | 783 30.1 23.2 2.2 |                   |

\* 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！

給食でも地場産物をたくさん取り入れています。



今月の地産地消♪

・11/21 小松菜  
・11/27 小松菜 ほうれん草

学校給食応援団

11月8日は  
いい歯の日

健康な歯を保つために、  
よくかんで食べましょう！

一口 30回

基準値 830 18.4~27.6  
27.4~41.5 2.5未満

今月の平均値 809 23.6  
31.5 2.5

今月は、行事食も盛りだくさんです。  
別紙の「食育だより」で紹介していますので、  
ぜひご覧ください。

