11月　予定献立表

令和8年度　佐倉市立根郷中学校

給食HP QRコード

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

日	曜日	献立名 牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	主な材料と働き 肉・血・骨を作る 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	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	4群 その他の野菜・果物	力や熱のもとになる 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) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
2	月	○	ココア 揚げパン	コーンチャウダー　スパゲティサラダ	鶏肉　ツナ	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草	玉ねぎ　きゅうり コーン	パン　サラスパ じゃが芋 米粉　砂糖	油 バター ココア	803 28.8	27.5 3.0
3	火	文化の日										
4	水	○	厚揚げのマーボー丼	わかめスープ　おからドーナツ	豚肉 鶏肉 厚揚げ 豆腐 豆乳 おから 味噌	牛乳 わかめ	人参　ねぎ(緑) ニラ	玉ねぎ　ねぎ(白) もやし　しょうが にんにく　しめじ	米 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ でん粉　砂糖	油　ごま油 ラー油 バター	900 34.8	28.3 2.7
5	木	○	茶飯	おでん お豆と蓮根のサラダ　りんご　おいしいブックトーク	鶏肉　がんもどき 豆ちくわ　揚げﾎﾞｰﾙ はんぺん　うずら卵	牛乳 昆布	人参	大根　蓮根 きゅうり　りんご	米　麦 こんにゃく	ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ ごま	808 31.6	25.8 3.0
6	金	○	かみかみかき揚げ丼	～いい歯の日～カミカミ献立 さつま汁 蜂蜜レモンゼリー	鶏肉　イカ 厚揚げ　味噌	牛乳 桜えび	人参　ねぎ(緑) ピーマン	玉ねぎ　ごぼう 大根　ねぎ(白) コーン　椎茸 レモン果汁	米　麦 さつま芋 小麦粉 こんにゃく 蜂蜜 ﾅﾀﾃﾞｺｺ	油	835 28.0	14.9 3.1
9	月	○	ご飯	モウカサメの香味揚げ ☀バンバンジーサラダ 豆乳坦々スープ　一口桃ゼリー　朝ベジしよう！	モウカサメ 鶏肉　豚肉 豆乳	牛乳 青のり	人参　ニラ チンゲン菜	玉ねぎ　きゅうり もやし　ゆで筍 しょうが　にんにく	米　小麦粉 でん粉　春雨 ゼリー	油　ごま油 ラー油 ごま	804 36.3	24.2 2.3
10	火	○	ご飯	和風ミートローフ　切干大根の納豆和え 豚汁	豚肉　鶏肉 豆腐　納豆 鰹節　味噌	牛乳 刻みのリ	人参　ねぎ(緑) ほうれん草	玉ねぎ　ねぎ(白) 蓮根　大根　ごぼう 切干大根	米　パン粉 じゃが芋 こんにゃく	油	836 38.4	25.8 2.6
11	水	○	麦ご飯	バターチキンカレー ブロッコリーサラダ　ピピピチーズ	鶏肉　ツナ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参　いんげん カットトマト ブロッコリー	玉ねぎ　キャベツ しょうが　にんにく	米　麦	油　ごま油 カレールウ ごま	832 28.1	29.7 2.2
12	木	定期試験（給食なし）										
13	金											
16	月	○	ご飯	城下町佐倉・江戸ぐるめ　16日・17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♪ 焼魚（鯖の文化干し）やたら漬け 鶏肉とこんにゃくの味噌煮　柿	鯖　鶏肉 厚揚げ　味噌	牛乳	人参　いんげん	大根　きゅうり ごぼう　しょうが 干し椎茸　柿	米 生芋こんにゃく 砂糖	ごま	793 34.5	24.8 2.6
17	火	○	ご飯＆焼きのり	鶏のきじ焼きおろしあんかけ 白和え　たぬき汁　お城もなか	鶏肉　豆腐 油揚げ　味噌	牛乳 ひじき 焼きのり	人参　ねぎ(緑) ほうれん草 小松菜	大根　ねぎ(白) ごぼう　干し椎茸	米　こんにゃく さつま芋 砂糖 もなかの皮	ごま	800 29.5	22.3 2.4
18	水	○	セルフオムライス	明治ハイカラ献立 西洋野菜のカレーソテー ABCスープ　手作りプリン	鶏肉　ﾍﾞｰｺﾝ ハム　ｳｲﾝﾅｰ ｼｰﾄｴｯｸﾞ	牛乳 生クリーム	人参　小松菜 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	757 29.6	21.0 2.9
19	木	○	のりおかかご飯	千産千消デー★献立 鰯のパン粉焼き 千葉の恵みのほっこりチャウダー 秘密のオレンジゼリー	鰯　豚肉 鰹節　味噌	牛乳 刻みのリ 粉寒天	人参　小松菜 葉ねぎ　パセリ	玉ねぎ　かぶ 蓮根　椎茸 しょうが　にんにく	米　パン粉 さつま芋 米粉　砂糖 ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	油　バター ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ	878 35.2	25.4 2.3
20	金	○	さつま芋パン	ポークビーンズ　ひじきのサラダ 一口りんごゼリー	豚肉　ハム ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ	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 ゼリー	油 バター	839 35.2	26.9 2.8
23	月	勤労感謝の日										
24	火	○	赤飯	いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」 鮭のさっぱり揚げ　磯香和え けんちん汁　みかん	鮭　豆腐	牛乳 刻みのリ	人参　葉ねぎ ほうれん草	大根　椎茸 えのき　しょうが みかん レモン果汁	α化赤飯 里芋　でん粉 こんにゃく	油	817 32.1	23.9 2.2
25	水	○	さつま芋ご飯	郷土料理紹介献立【鹿児島県】 豚骨風煮　おかかﾁｰｽﾞ和え ラフランスゼリー	豚肉　鰹節 味噌	牛乳 チーズ	人参　小松菜 いんげん	キャベツ　ごぼう	米　じゃが芋 こんにゃく ゼリー		752 26.6	19.6 2.0
26	木	○	蓮根ピラフ	レバーとポテトのケチャップ和え ニラたまスープ	ツナ　ﾍﾞｰｺﾝ レバー　卵 なると	牛乳 わかめ	人参　葉ねぎ はいべtニラ	蓮根　玉ねぎ しょうが	米 じゃが芋	油　バター	715 28.0	19.6 3.2
27	金	○	ビーフペッパーライス	器も食べられるサラダ ヨーグルト　11/29「いい肉の日」	牛肉　ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参　赤ﾋﾟｰﾏﾝ パセリ	玉ねぎ　キャベツ きゅうり　セロリ にんにく	米　春巻の皮	油	731 29.1	23.3 1.7
30	月	○	鶏と蓮根の混ぜご飯	大和芋のあったか汁 スイートポテト	鶏肉　味噌	牛乳	人参　小松菜	蓮根　大根　ごぼう 枝豆	米　大和芋 さつま芋 こんにゃく　砂糖	油　ごま油 バター ごま	742 25.1	18.0 2.0

＊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。

	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
基準値	830 27.4～41.5	18.4～27.6 2.5未満
今月の平均値	802 31.2	23.4 2.5

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

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♪

米・さつま芋・大和芋・里芋・蓮根・人参・きゅうり・キャベツ・小松菜・ほうれん草・ごぼう・ねぎ・葉ねぎ・しょうが・椎茸・米粉・味噌

今月は、行事食が盛りだくさんです。別紙「食育だより11月号」で紹介していますので、ぜひご覧ください。