



11月予定献立表



令和7年度

目標: 地場産物を知ろう

佐倉市立佐倉中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価			
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー Kcal	脂質 g		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
<p>～おはなし給食 本の世界から～ 「バムとケロのそらのたび」</p>														
4	火	ホットドッグ (フランスパン)	★	チキンのトマト煮 マカロニサラダ ヨーグルト	ポークラング 鶏肉 ハム	牛乳 乳製品 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト	キャベツ セロリ 玉ねぎ きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	795 38.2	38.1 3.1		
<p>～おはなし給食 本の世界から～ 「魔女の宅急便」</p>														
5	水	エビピラフ	★	鶏肉のレモンマリネ 肉団子のトマトスープ 豆乳パンナコッタ	えび 鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ レモン キャベツ	米 麦 澱粉 砂糖 マカロニ	豆乳バター 大豆油	788 34.0	22.6 2.4		
<p>～おはなし給食 本の世界から～ 「ランチのアッコちゃん」</p>														
10	月	そばろ井	★	石狩汁 ごぼうと蓮根の カミカミ和え	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	切干大根 玉ねぎ コーン キャベツ ごぼう 蓮根	米 麦 砂糖 澱粉 じゃが芋	豆乳バター 大豆油 白ごま	834 34.0	24.5 2.9		
<p>～おはなし給食 本の世界から～ 「100年のレシピ」</p>														
11	火	食パン いちごジャム	★	ポトフ 豚しゃぶサラダ 手作りチーズケーキ	豚肉 ウインナー 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ かぶ セロリ きゅうり レモン マッシュルーム	パン ジャム じゃが芋 砂糖 小麦粉	ごま油 白ごま サラダ油 生クリーム	829 34.3	35.7 2.5		
<p>～おはなし給食 本の世界から～ 「100年のレシピ」</p>														
12	水	ご飯	★	さわらのタルタル焼き 野菜のごましょうゆ和え さつま芋のみそ汁 バナナ	さわら 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ きゅうり もやし かぶ さつま芋 長ねぎ えのき バナナ	米 砂糖 砂糖	卵不使用マヨネーズ 白ごま ごま油	788 33.5	26.7 2.3		
13	木	さつま芋 ご飯	★	豚肉のみそ焼き 塩こうじ磯和え みかん 大和芋入りのっぺい汁	豚肉 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	さつま芋 白菜 大和芋 大根 干し椎茸 ごぼう みかん	米 砂糖 こんにやく	黒ごま サラダ油	788 32.2	29.7 3.3		
<p>～おはなし給食 本の世界から～ 「100年のレシピ」</p>														
14	金	ご飯 (ジョー君のり)	★	厚揚げ田楽 梅おかか和え 佐倉のみそ汁 お城もなか(いもあん)	厚揚げ 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 かつお節 豆乳	牛乳 のり	葉ねぎ 人参 小松菜	大根 梅 ごぼう 蓮根 長ねぎ さつま芋	米 砂糖 里芋 栗 こんにやく 最中の皮	サラダ油 白ごま ごま油 豆乳バター	773 30.5	23.9 2.2		
<p>【全国の郷土料理を知ろう!～埼玉県～】</p>														
17	月	肉汁うどん	★	ブロッコリーごまサラダ みそポテト 一口レモンゼリー	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ 長ねぎ コーン	うどん 砂糖 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 ごま油 大豆油 白ごま	766 31.6	24.4 3.7		
18	火	ポーク カレーライス	★	ひじきのマリネ おふラスク	豚肉 大豆 きな粉	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 じゃが芋 麩 砂糖	サラダ油	830 28.9	25.1 1.7		
19	水	ご飯	★	ヤンニョムチキン 小松菜ともやしのナムル 豆腐チゲ チーズ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 にら	もやし しめじ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 水あめ	大豆油 白ごま	860 39.9	29.8 3.0		
<p>3年4組 ■■■■さんが考えた献立</p>														
20	木	ご飯	★	さけの ホイル焼き 納豆和え さつま汁 りんご	さけ 納豆 かつお節 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ えのき しめじ 大根 ごぼう さつま芋 りんご	米 麦 こんにやく	豆乳バター	782 36.9	21.6 2.1		
<p>11月24日は「和食の日」</p>														
21	金	ご飯	★	とり天 シャキッと和え じゃが芋のカレーそばろ煮	鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	切干大根 白菜 玉ねぎ 枝豆	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 白滝	大豆油 白ごま サラダ油	828 35.6	26.4 1.9		
<p>■■■■先生が考えた献立</p>														
25	火	チキンときのこの クリームパスタ	★	かぶの塩昆布サラダ おからドーナツ	鶏肉 豆乳 ツナ 卵 おから	牛乳 塩昆布	ほうれん草 小松菜 人参	マッシュルーム えのき しめじ 玉ねぎ かぶ	スパゲティ 米粉 小麦粉 砂糖	オリーブ油 大豆油 豆乳バター ごま油 白ごま	757 30.5	26.0 2.0		
<p>3年3組 ■■■■さんが考えた献立</p>														
26	水	ご飯	★	あじの竜田揚げ おろしソース ほうれん草のツナサラダ 豚汁 一口ゼリー	あじ ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 里芋 ゼリー	大豆油 白ごま ごま油	788 38.0	21.5 2.6		
27	木	ご飯	★	蓮根ハンバーグ いもいっぱいサラダ さわにわん	豚肉 豆腐 豆乳 ハム 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 蓮根 コーン 枝豆 長ねぎ 椎茸 さつま芋 大根 筍	米 麦 パン粉 砂糖 じゃが芋 白滝	卵不使用マヨネーズ	839 34.1	30.0 2.5		
28	金	プルコギ丼	★	ピリ辛豆腐スープ スイートポテト	豚肉 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳	人参 にら	玉ねぎ えのき キャベツ さつま芋	米 麦 砂糖	ごま油 白ごま 豆乳バター 生クリーム	867 34.2	24.5 2.6		

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、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、佐倉藩の藩政改革制定日に由来する「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小中学校では、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。

実りの秋に感謝しよう

お知らせ

★11月5日(水)は、郵貯による学校諸経費の引き落とし日です。残高不足の無いようご確認ください。

・6日(木)、7日(金) 中間テストのため給食はありません。

基準値	830	23.1
	34.2	2.5
今月の平均値	807	26.9
	34.1	2.5

今月の地場産物

- 米 米粉 じゃが芋 さつま芋
- 里芋 大和芋 人参 キャベツ
- 蓮根 きゅうり 大根
- ごぼう 小松菜
- ほうれん草 長ねぎ
- 椎茸(きのこ園)
- 塩こうじ 味噌