１１月予定献立表

令和８年度　　目標:地場産物を知ろう　　佐倉市立佐倉中学校

日	曜日	主食	牛乳	主菜 他	1群 肉 魚 卵 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 くだもの	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い食品	エネルギー Kcal / たんぱく質g	脂質 g / 食塩相当量 g
		～おはなし給食　本の世界から～			「おでんオデッセイ」							
2	月	茶飯	★	**おでん** 切干大根のスタミナサラダ かぼちゃドーナツ	うずら卵 ちくわ 豚肉 がんもどき 豆乳	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ	大根 きゅうり 切干大根	米 こんにゃく 砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 白ごま 大豆油 豆乳バター	781 26.4	23.2 3.5
		～おはなし給食　本の世界から～			「東京すみっこごはん」							
4	水	ご飯	★	かつおフライ おかかサラダ **肉じゃが** ーロゼリー	かつお 豚肉 かつお節	牛乳	小松菜 人参	ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 白滝 ｾﾞﾘｰ	大豆油 白ごま サラダ油	754 32.6	18.0 2.0
		～おはなし給食　本の世界から～			「ジュージュー」							
5	木	ご飯	★	**ハンバーグ**きのこソース ごまみそ和え みぞれ汁	豚肉 牛肉 豆乳 みそ 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ しめじ もやし ごぼう 大根	米 パン粉 砂糖 澱粉 こんにゃく	サラダ油 白ごま	823 37.7	28.2 2.7
		～おはなし給食　本の世界から～			「３年７組食物調理科」							
6	金	**麻婆豆腐**丼	★	ワンタンスープ フルーツヨーグルト和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 にら 小松菜	筍 長ねぎ 干し椎茸 ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ みかん 黄桃	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油	832 30.1	25.4 3.7
9	月	食パン ﾏｰｶﾞﾘﾝ	★	さつま芋 コロッケ 豚しゃぶサラダ ポトフ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ かぶ ｾﾛﾘ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	パン 砂糖 小麦粉 さつま芋 パン粉 じゃが芋	乳不使用ﾏｰｶﾞﾘﾝ サラダ油 大豆油 白ごま ごま油	823 34.1	32.2 3.5
10	火	3-1リクエスト **ひじきのマリネ** **からっとご飯**	★	どさんこ汁 スイートポテト	鶏肉 豚肉 みそ 豆乳	牛乳 ひじき	人参 葉ねぎ	きゅうり 大根 もやし 玉ねぎ	米 澱粉 砂糖 さつま芋	大豆油 白ごま サラダ油 豆乳バター ごま油	770 25.3	24.0 3.4
11	水	肉みそ丼	★	バンバンジーサラダ 中華風コーンスープ ぶどうゼリー	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳	人参 ピーマン	筍 干し椎茸 きゅうり もやし きくらげ 長ねぎ ｺｰﾝ	米 麦 砂糖 澱粉 マロニー ゼリー	サラダ油 ごま油 白ごま	802 32.5	22.8 3.1
12	木	豚肉のしょうが焼き きのこご飯	★	ツナとわかめのサラダ さつま汁	油揚げ 豚肉 ツナ みそ	牛乳 わかめ	人参	しめじ えのき 干し椎茸 しょうが きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 こんにゃく さつま芋	白ごま サラダ油 ごま油	794 33.5	31.4 3.7
13	金	根菜ピラフ	★	ほきのサクサク揚げ ポークシチュー ヨーグルト	鶏肉 ほき 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ ごぼう 蓮根	米 じゃが芋	サラダ油 大豆油	762 30.6	18.5 3.1
16	月	ご飯	★	トンテキ シャキッと和え 厚揚げのみそ汁 つぶつぶみかんゼリー	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ 寒天	人参 小松菜	切干大根 白菜 みかん	米 砂糖	白ごま	797 33.1	28.0 2.5
17	火	麦ご飯	★	いわしのかば焼き いそ和え 大和芋のふわふわ汁	いわし 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 葉ねぎ	えのき ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 大和芋	大豆油 サラダ油	792 33.9	24.9 2.4
18	水	城下町佐倉・江戸ぐるめ ご飯 ジョーくんのり	★	鶏肉の塩こうじ揚げ 梅おかか和え 佐倉のみそ汁 お城もなか（芋あん）	鶏肉 かつお節 豚肉 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳 のり	人参 小松菜 葉ねぎ	大根 梅 ごぼう 蓮根	米 澱粉 さつま芋 もなかの皮 砂糖	大豆油 サラダ油 豆乳バター	802 32.0	24.1 2.6
24	火	11月24日は「和食の日」 ご飯	★	チキンたれカツ 納豆和え たちばなのとん汁	鶏肉 納豆 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油	847 38.4	28.7 2.3
25	水	ガーリック トースト	★	マカロニサラダ クラムチャウダー みかん	ハム 鶏肉 あさり	牛乳	人参	にんにく きゅうり 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ みかん	パン マカロニ じゃが芋 米粉	バター 豆乳バター 卵不使用マヨネーズ 生クリーム	783 22.6	32.2 3.2
26	木	ご飯	★	ほっけのうまみ干し シャキシャキサラダ 厚揚げと大根の中華煮	ほっけ ハム くらげ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 大根 きくらげ	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 ごま油 アーモンド	761 35.2	24.2 2.1
27	金	チキン ライス	★	小松菜サラダ つぼ焼ききのこシチュー ピピピチーズ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ ｺｰﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ しめじ えのき	米 麦 砂糖 米粉 パン生地	サラダ油 白ごま	782 30.6	23.2 3.2
30	月	根菜カレー ライス	★	昆布サラダ **フルーツポンチ**	鶏肉	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ 大根 蓮根 えりんぎ きゅうり ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ 黄桃 みかん	米 麦 じゃが芋 砂糖 サイダー	サラダ油 白ごま	781 23.9	18.0 2.1
											基準値 830 34.2	23.1 2.5
											今月の平均値 793 31.3	25.1 2.8

3年4組　■■■■さんが考えた献立

3年2組　■■■■さんが考えた献立

図書委員とコラボ　天下統一！
3-1リクエストメニュー

3-1リクエスト

※食材の都合により献立を変更することがあります。

お知らせ

★１１月５日(木)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。
金額などの詳細は各学年から配付される文書をご覧ください。

・4日　3年生は、午前日課のため給食はありません。
・6日　2年生は、校外学習のため給食はありません。
・19.20日　給食はありません。
・27日　１年生は、校外学習のため給食はありません。

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。

今月の地場産物

米　米粉　ほうれん草　小松菜
人参　蓮根　大和芋
さつま芋　きゅうり
葉ねぎ　長ねぎ　トマト
きくらげ　塩こうじ
味噌（ヤマニ味噌・柏木味噌）