2026年

１１　月　献　立　表

佐倉市立志津中学校

日付	牛乳	献立名	主な材料 血や肉になる 1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	血や肉になる 2群 牛乳 乳製品・海藻類	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える 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	力や熱のもとになる 6群 油脂類 脂肪の多い食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
2 月	○	きつねうどん しゃぶしゃぶサラダ　豆腐ﾅｶﾞｯﾄ アセロラミルクゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐　かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	長ネギ きゅうり キャベツ　にんにく 干しシイタケ	うどん 砂糖	油 ごま ごま油	762 36.6	34.9 3.05
4 水	○	豚丼　人参サラダ　さつま汁	豚肉 ツナ 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜　セロリ きゅうり 大根　長ネギ	米 砂糖 さつま芋	油	806 30.8	28.4 2.73
5 木	○	チャーハン　わかめの中華サラダ 味噌ワンタンスープ フルーツインゼリー	ハム 焼き豚 卵　なると 味噌	牛乳 海藻	人参 にら	長ネギ　きゅうり キャベツ　にんにく 生姜　みかん 干しｼｲﾀｹ　パイン	米 砂糖 ワンタン	油 ごま油	757 26.4	22.7 3.92
6 金	○	ご飯　キャベツメンチカツ スパゲティサラダ　けんちん汁 グレープゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐　卵 ツナ	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根　長ネギ ごぼう	米　スパゲティ 砂糖 小麦粉　パン粉 里芋	油	869 32.1	26.9 2.54
9 月	○	ホットドック　野菜チップス 米粉のパンプキンポタージュ	ウインナー ベーコン	牛乳 スキムミルク	南瓜 パセリ	キャベツ 玉ねぎ ごぼう	パン 米粉 さつま芋 じゃが芋	油	854 31.6	36.4 3.01
10 火	○	からっとご飯　春雨サラダ トックスープ	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	人参 にら	キャベツ 生姜 大根 しめじ	米 砂糖 澱粉 トック	油 ごま ごま油	822 26.9	27.9 2.86
11 水	○	ご飯　鯖のカレー焼き　納豆和え 鶏団子汁　マスカットゼリー	鯖　納豆 鶏肉 卵 かつおぶし	牛乳	人参 ほうれん草	長ネギ 生姜　にんにく 白菜 玉ねぎ	米　麦 澱粉		795 36.9	25.3 2.38
12 木	○	チキンカレーライス ひじきとチーズのサラダ 牛乳かん	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ ひじき	人参	玉ねぎ 生姜　にんにく きゅうり コーン　みかん	米　麦 砂糖 じゃが芋	油	843 29.1	27.2 2.52
13 金	○	ご飯　白身魚のたつた揚げ やたら漬け　佐倉の味噌汁 お城もなか	豚肉 めばる 油揚げ 味噌　豆腐	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 大根　ごぼう 生姜　にんにく れんこん	米　澱粉 砂糖　水あめ さつま芋 もなかの皮	油 バター ごま	803 31.8	20.4 2.58
16 月	○	スパゲティナポリタン 焼肉サラダ　スイートポテトパイ	豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳 生クリーム チーズ わかめ	人参 ピーマン	きゅうり 大根　玉ねぎ にんにく ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	スパゲティ 砂糖 パイ生地 さつま芋	油	841 30.5	37.5 2.98
17 火	○	ご飯　豚肉の三味焼き 小松菜サラダ　野菜たっぷり味噌汁	豚肉 ツナ 味噌	牛乳	人参 小松菜	キャベツ ごぼう　大根 れんこん 長ネギ	米 砂糖 さつま芋	油 ごま油 ごま	763 32.6	26.2 2.27
18 水	○	セルフオムライス ブロッコリーサラダ ラビオリスープ　コーヒーゼリー	鶏肉 ベーコン 卵 豚肉	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	米　麦 砂糖 ラビオリの皮	油 バター	782 25.4	24.4 3.06
19 木	○	わかめご飯　揚げ魚の野菜あんかけ 豚汁　ハチミツレモンゼリー	豚肉 スケソウダラ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜　えのき たけのこ 大根　ごぼう 長ネギ　生姜	米 砂糖 澱粉 里芋	油	777 32.3	17.5 2.57
20 金	○	ビビンバ　餃子スープ プリン	豚肉 豆板醤 味噌 卵	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草 にら	もやし 生姜　にんにく キャベツ	米　麦 砂糖 餃子の皮	ごま ごま油	829 33.2	23.9 3.24
24 火	○	ご飯　松風焼き　磯和え 沢煮椀　抹茶プリン	鶏肉 卵 味噌 油揚げ	牛乳 生クリーム のり	人参 小松菜	長ネギ　大根 生姜　えのき 大根　たけのこ 干ししいたけ	米 砂糖 パン粉	油 ごま	847 35.7	29.1 2.46
25 水	○	カレーピラフ　マヨネーズ和え 豚肉と野菜のスープ　ヨーグルト	豚肉 ウインナー ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	米　麦	油 マヨネーズ バター	796 25.0	30.4 3.06
26 木	○	鶏ごぼうご飯　切干大根の卵焼き おかか和え　かきたま汁	鶏肉 豚肉 卵　なると かつおぶし	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	白菜 ごぼう 長ネギ 大根	米 砂糖	油	798 39.5	26.3 3.32
27 金	○	ご飯　鮭の花園焼き　しめじ和え 肉じゃが	鮭 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜　ピーマン いんげん	しめじ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ バター	838 35.8	27.3 2.56
30 月	○	フレンチトースト コールスローサラダ コーンポタージュ	卵 ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 米粉	油 バター	766 25.7	23.9 2.95

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	807
たんぱく質	27.0～41.5ｇ	31.4
脂質	18.4～27.6ｇ	27.2
食塩相当量	2.5g未満	2.82

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。





今月使用の地場産物



11月24日は和食の日

和食は【ダシ】が重要です。給食はダシをしっかしとって、汁ものや煮物を作っています。