



令和6年 11月



予定献立表(中学校)



匠瑛市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	お も な 材 料 と そ の 働 き			一 口 メ モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんばく質	脂 質
1金	キラもち麦入りごはん あじ天 大豆と昆布の煮物 すいとん汁	○	あじ 鶏肉 豆腐 スキムミルク 卵 おしゃべりみそ 大豆 昆布 油揚げ 牛乳	米 キラもち麦 でん粉 すいとん 油 砂糖	しょうが ねぎ 椎茸 ごぼう 人参 大根 こんにやく ほうれん草	『あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。』より、特攻隊員たちの食事の場である鶴屋食堂の女将ツルさんの愛情いっぱい料理を再現しました。	807kcal	
5火	ご飯 鶏肉のみそ焼き 里芋のみそ汁	○	鶏肉 おしゃべりみそ 豆腐 みそ 豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 里芋 ごま油 ごま	しょうが ねぎ 大根 れんこん 小松菜 ごぼう 人参 こんにやく いんげん	『きんぴらきょうだい』より、きんぴらきょうだいです。大の仲良しのごぼうとにんじんの夢はきんぴらになること。給食で二人の夢をかなえます✧	760kcal	
6水	さつま芋パン 肉団子ケチャップソース② クラムチャウダー	○	肉団子 ベーコン あさり 牛乳	パン じゃが芋 ベシャメルソース 白いんげん豆 アーモンド ドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン パセリ きゅうり キャベツ 赤ピーマン りんご	ひきつづき 読書週間(10/27～11/9) 本にちなんだ料理が登場します♪	806kcal	
7木	ご飯 ポークハヤシ もやしのカレーソテー	ジョア	豚肉 ジョア	米 油 生クリーム デミグラスソース でん粉 ハヤシルウ タルト	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ トマト もやし いんげん		809kcal	
8金	チャーハン にらまん ザーサイと卵のスープ	○	にらまん 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 ごま油 でん粉 ゼリー 落花生	人参 椎茸 たけのこ 玉ねぎ ザーサイ チンゲンサイ 黄桃 パイン みかん	『おなかをすかせたドラゴンとためいきゼリー』より、ためいきゼリー和えです。ためいきゼリーを食べて、ハッピーエネルギーに変えちゃおう☆	822kcal	
11月	ご飯 鶏の唐揚げ ちゃんこ汁	○	鶏肉 肉団子 豆腐 油揚げ ひじき 大豆 生揚げ 牛乳	米 ごま でん粉 油 砂糖	しょうが 人参 大根 白菜 えのきたけ ねぎ れんこん こんにやく		808kcal	
12火	キラもち麦入りごはん ゆで落花生 豚丼の具	○	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 キラもち麦 落花生 砂糖 ごま	ごぼう こんにやく 玉ねぎ しめじ えのきたけ グリンピース いんげん ほうれん草 コーン 人参	給食のゆで落花生は、市内の『有限会社すぎやま』で生産されたものです。今年収穫された新豆を召し上がれ♥	835kcal	
13水	ソフトフランスパン チーズサンドコロッケ クマラスープ	○	チーズサンドコロッケ 牛乳	パン 油 バター さつま芋 ポタージュ ニョッキ 生クリーム ドレッシング 苺ジャム	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 きゅうり コーン	クマラスープはニュージーランドの郷土料理です。クマラはマオリ族の言葉で「さつまいも」という意味です。カレー粉を少し入れるのが特徴のスープです。	814kcal	
14木	ご飯 鮭の照り焼き じゃが芋となめこのみそ汁	ジョア	鮭 みそ 豆腐 油揚げ わかめ 豚肉 ジョア	米 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 油 でん粉 パニラ大福	しょうが ねぎ なめこ いんげん 人参 玉ねぎ もやし にんにく にら	 14日の献立は、職業体験に来てくれた八日市場第一中学校の伊藤悠人さん、玉造漣翔さん、戸村吏玖さんが考えたメニューです。寒くなる時季に食べた人が元気になれるよう、香味野菜を使った献立になりました。	852kcal	
15金	玄米入りごはん ゆで玉子 ポークカレー	○	卵 豚肉 スキムミルク ひじき ツナ 牛乳	米 発芽玄米 油 じゃが芋 カレールウ ごま油 砂糖 ドレッシング ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 枝豆 もやし きゅうり 赤ピーマン レモン 柿	 牛乳も残さず飲んでね～	911kcal	
18月	ご飯 キャベツメンチカツ つみれ汁	○	キャベツメンチカツ いわし団子 豆腐 油揚げ さつま揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま	大根 人参 小松菜 ねぎ しょうが 椎茸	☆地産地消デー☆ 今日の献立は、匠瑛市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	829kcal	
19火	キラもち麦入りごはん SOSA!! 四色丼の具 生揚げのみそ汁	○	おしゃべりみそ 鶏肉 栄養だし 卵 みそ 生揚げ わかめ かつお節 のり 牛乳 煮干し	米 キラもち麦 砂糖	しょうが 枝豆 赤ピーマン 人参 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 キャベツ	オリバラ開催地までイッテ給! 11月はオーストラリア	770kcal	
20水	ロールパン ミートパイ ひよこ豆のスープ	ジョア	豚肉 大豆 チーズ ベーコン ジョア	パン オリーブ油 パイ生地 ひよこ豆 マカロニ さつま芋 ドレッシング	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 セロリー しめじ ほうれん草 コーン ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン	麻婆豆腐は中国の四川省で生まれた料理です。四川省は寒さが厳しく、体を温めるために香辛料を使った辛い料理が発展しました。	883kcal	
21木	玄米入りごはん 麻婆豆腐 リャンバンサンスー	○	豚肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 発芽玄米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが 椎茸 人参 たけのこ にら ねぎ きゅうり みかん	☆東総まんきつ給食☆ 和食給食レシピコンテストの大賞メニューが登場します。さぼそぼろは、ご飯にのせて食べてください♪	781kcal	
22金	ご飯【有機米】 東総の豊かなめぐみのさぼそぼろ 栄養たっぷり秋のクリームスープ	○	さば みそ 豚肉 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 じゃが芋	しょうが 人参 玉ねぎ れんこん 椎茸 赤ピーマン キャベツ しめじ ねぎ こんにやく トマト こねぎ	ビビンバの「ビビン」は混ぜる、「パッ(パッ)」はご飯という意味があります。具とご飯をしっかり混ぜて食べましょう♪	760kcal	
25月	ご飯 目玉焼き トックスープ	○	目玉焼き 鶏肉 豚肉 牛乳	米 油 ごま油 トック 砂糖 ごま	人参 たけのこ 椎茸 玉ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが ぜんまい もやし 小松菜	塩こうじは、米こうじと塩、水から作られる発酵調味料です。給食では、市内で作られたものを使います。	801kcal	
26火	ご飯 いわしのオレンジ煮 塩こうじ汁	○	いわしオレンジ煮 ちくわ 豚肉 がんもどき 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ウエハース	人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ 小松菜 大根 椎茸 こんにやく		748kcal	
27水	きな粉あげパン パンブキンシチュー ウインナーとキャベツのマスタード炒め	○	きなこ 鶏肉 ウインナー 牛乳	パン 油 砂糖 ポタージュ おじゃがもちポール	人参 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 キャベツ しめじ ピーマン 赤ピーマン	にらは、ビタミンB ₆ の吸収を助け、疲労回復効果を高める働きがあります。また、独特の香りは食欲を高めてくれます。	819kcal	
28木	キラもち麦入りごはん 鶏丼の具 にらたま汁	○	豆腐 みそ 卵 鶏肉 牛乳	米 キラもち麦 ごま油 砂糖 ごま	椎茸 人参 玉ねぎ にら しょうが ごぼう れんこん ねぎ キャベツ みかん		798kcal	
29金	ご飯 いかのレモンソース 吉野汁	○	いか 鶏肉 ちくわ 豆腐 ハム かつお節 牛乳	米 でん粉 砂糖 油 里芋 ごま ドレッシング	生姜 人参 大根 レモン ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし	※材料の都合により献立を変更することがあります。	749kcal	

※誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。

基準栄養量

よくかんで食べるようにしましょう。

※栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

※おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

※米は、市内産を使用します。

※ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。



エネルギー	830kcal
たんばく質	26～41g
脂 質	18～27g
カルシウム	450mg
食塩相当量	2.5g

※材料の都合により

献立を変更することがあります。



エネルギー	808kcal
たんばく質	31.3g
脂 質	25.7g
カルシウム	458mg
食塩相当量	2.7g

※11月分の給食費の引き落としは、12月2日(月)です。口座の確認をお願いします。