



令和5年11月予定献立表



★11月の給食目標★

よくかんで食べよう!

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	四街道市 千葉県
				1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂				
1(水)		きつねご飯	のりマヨ和え おでん ヨーグルト	鶏肉 さつま揚げ 大豆 いわし佃煮 竹輪 油揚げ はんぺん うずら卵	牛乳 昆布 のり ヨーグルト	にんじん 江戸菜 小松菜	れんこん キャベツ 大根	米 麦 砂糖	大豆油 マヨネーズ こま	757	2.7	鶏肉 岩手県 千葉県 豚肉 青森県 千葉県 ハム 静岡県 ベーコン 静岡県	
2(木)		フレンチトースト (メープルシロップ)	イタリアンサラダ ポークビーンズシチュー	豚肉 ツナ 鶏肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 さやいんげん トマト バジル	キャベツ コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく	パン じゃが芋 砂糖 メープルシロップ	サラダ油 バター	860	2.6	あさり 中国 アラスカメヌケ アラスカ いかに ベルギー いわし 千葉県 静岡県	
3(金)	文化の日										手持ちしやも さば	ルウー 長崎県	
6(月)		麦ご飯	いかの更紗揚げ 中華風ひじきサラダ 麻婆豆腐	いか 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 きゅうり たけのこ ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	812	3.1	シイラ 九州 まかり タイ えび インド パキスタン のり 香川県 岡山県 ひじき 九州 わかめ 三陸沖	
7(火)		チキンライス	豚しゃぶサラダ お豆のクリームスープ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく もやし グリンピース	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 マーガリン こま	802	2.6	キャベツ 佐倉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	
8(水)		麦ご飯	さばのみそ煮 納豆和え みぞれ汁 りんご	さば みそ 豚肉 納豆 生揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	ねぎ 生姜 えのき茸 干し椎茸 しめじ 大根 りんご	米 麦 さつま芋 でん粉 砂糖	サラダ油	809	2.8	里芋 四街道市 じゃが芋 四街道市 生姜 佐倉市 セロリ 長野県 大根 八街市 玉ねぎ 北海道	
9(木)		しょうゆラーメン (中華めん)	春巻き 切干大根のスタミナサラダ しょうゆラーメンスープ 杏仁風ゼリー	豚肉	牛乳 ひじき スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ 白菜 切干大根 ねぎ きゅうり コーン みかん パイン	中華めん 小麦粉 春雨 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 小豆 生クリーム	822	2.3	キャベツ 千葉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	
10(金)		☆おにぎりを作ろう セルフおにぎりの (梅しらすご飯 焼きのり)	魚(アラスカメヌケ)のおろしソースかけ こまつなのマヨネーズ和え みそけんちん汁	アラスカメヌケ 鶏肉 しらす干し 豆腐 みそ 大豆	牛乳 しらす干し のり	にんじん 小松菜 しそ	大根 コーン ごぼう 干し椎茸 ねぎ 梅干し 生姜	米 麦 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 マヨネーズ こま	788	3.0	長ねぎ 佐倉市 にら 茨城県 にんじん 八街市 佐倉市 白菜 千葉県 長野県 茨城県 葉ねぎ 佐倉市 ピーマン 群馬県 ほうれん草 千葉県 もやし 栃木県 れんこん 佐倉市 えのき茸 長野県 埼玉県 エリンギ 長野県 鳥取県	
13(月)	旭中 弁当の日 これまでの取組を活かして、弁当作りをしましょう!										オレンジ アメリカ オーストラリア	市場での食材調達に納入当日のため、上記の産地は最新の出荷状況および過去の取引実績を考慮した予定される産地となります。また、出荷制限や出荷禁止となった食材が市場に出回ることはありません。	
14(火)		中華丼 (麦ご飯)	ポーク焼売2個 パンパンジー 中華丼の具 カフェオレゼリー	エビ 豚肉 鶏肉 みそ うずら卵	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 きゅうり もやし 生姜 きくらげ	米 麦 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油 こま 生クリーム	819	2.6	キャベツ 佐倉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	
15(水)		ご飯	ままかりのりごまフライ 即席揚げ カレー肉じゃが みかん	豚肉	牛乳 ままかり	にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ キャベツ つぼ漬け みかん	米 じゃが芋 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま	824	2.3	キャベツ 佐倉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	
16(木)		スパゲティ あさりソース (スパゲティ)	あさりソース いりどりサラダ 今川焼き(カスタード)	鶏肉 あさり 大豆 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パルメザン パセリ	玉ねぎ セロリ しめじ キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ 小麦粉 マーガリン	サラダ油 オリーブ油 マーガリン	842	3.1	キャベツ 佐倉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	
17(金)		キムチ チャーハン	レバーとじゃが芋のごまがらめ トクソープ ひとくちヨーグルトゼリー	豚肉 鶏肉 レバー 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルトゼリー	にんじん 江戸菜	ねぎ 白菜 生姜 えのき茸 キムチ	米 麦 じゃが芋 トック でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	835	3.5	キャベツ 佐倉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	
20(月)		麦ご飯	鶏肉の香味焼き ポパイサラダ おきりこみ いちごミルクかん	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 白菜 ねぎ えのき茸 にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 生クリーム ごま	848	2.6	キャベツ 佐倉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	
21(火)		カレー ライス (ハセリライス)	鶏肉ときこのカレー 福神漬 フルーツヨーグルト	鶏肉 ツナ 油揚げ	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ えのき茸 エリンギ しめじ りんご ナタデココ みかん 桃	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	835	3.1	キャベツ 佐倉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	
22(水)		ピビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル 肉団子スープ ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 ほうれん草 チンゲンサイ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	切干大根 もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 マロニー でん粉 ぶどうゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	849	2.9	キャベツ 佐倉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	
23(木)	勤労感謝の日										学校給食摂取基準 (12~14歳の場合)	エネルギー 830kcal たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20% 脂質 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量 2.5g未満	
24(金)		ご飯	手持ちしやもの南蛮漬 ごまドレッシング和え 豆乳入り豚汁 オレンジ	ハム みそ 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 豆乳	牛乳 しやも	にんじん ほうれん草	キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ オレンジ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま	812	2.8	キャベツ 佐倉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	
27(月)		麦ご飯	魚(シイラ)のチリソースかけ チョコレイスター 大根のオイスターソース煮	シイラ 鶏肉 大豆 生揚げ うずら卵	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 大根 ねぎ きくらげ	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 小豆 マーガリン	789	2.5	キャベツ 佐倉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	
28(火)		わかめ ご飯	手作りさつま芋コロッケ(ソース) おかか和え 炒め野菜のみそ汁	鶏肉 大豆 豚肉 おから 生揚げ みそ 卵 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 生姜 玉ねぎ にんにく ねぎ	米 小麦粉 さつま芋 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油 小豆 マーガリン	842	3.5	キャベツ 佐倉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	
29(水)		ピザ トースト	フロッキーサラダ きのこのクリームスープ	ベーコン ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん フロッキー ピーマン トマト パセリ	マッシュルーム エリンギ しめじ たまご茸 玉ねぎ コーン	パン 砂糖	サラダ油 マーガリン 生クリーム	772	3.2	キャベツ 佐倉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	
30(木)		千産千消デー 旭中学校区統一献立	いわしのさんが焼き れんこん和え 根菜のみそ汁	いわし 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	れんこん ねぎ キャベツ 生姜 大根 コーン ごぼう	米 麦 さつま芋 でん粉 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ ごま	867	2.4	キャベツ 佐倉市 きゅうり 千葉県 群馬県 ごぼう 八街市 千葉県 小松菜 千葉県 さつま芋 四街道市 八街市	

*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

11月30日は「千産千消デー」(旭中学校区統一献立)

千葉県では、学校給食において地域ととれる食材の活用や食文化等への理解を促進するため、「千産千消デー」を毎年設定しています。

「千産千消(地産地消)」とは、千葉県でとれた農産物を、千葉県で消費しようという取組です。旭中学校の給食でも、多くの地産物が登場します。今年度も、旭中学校区(旭小・みそら小・山梨小・吉岡小・旭中)での統一献立を実施します。

たくさんの生産者のご協力で新鮮な食材を給食に取り入れることができました。感謝していただきます。



11月13日は、「弁当の日」です。7日には、弁当の献立作成、13日には、振り廻りを行います。保護者の皆様、ご協力をお願いいたします。

