



令和6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	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	四街道市
				魚・肉・卵 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	米粉	佐倉市
												牛乳	千葉県
1(金)		☆おにぎりを作ろう セルフおにぎり (わかめご飯)	全国おいしいもの巡り～山口県～ チキンチキンごぼう のっぺい汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 枝豆 ねぎ	米 里芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	860	2.6	鶏肉	岩手県
4(月)		文化の日の振替休日										豚肉	鹿児島県 千葉県 北海道等
5(火)		『旭中 弁当の日』 自分のめあてを達成できるよう、弁当作りをしましょう！										豚しゃぶ	千葉県
6(水)		キムチ チャーハン	レバーとじゃが芋のごまがらめ トックスープ	豚肉 豚しゃぶ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 江芦菜 チンゲンサイ	ねぎ キムチ 白菜 えのき茸 生姜	米 麦 じゃが芋 トック でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	797	3.5	子持ちししゃも	カナダ アイスランド
7(木)		ガーリック フランス	ブロッコリーとチキンのサラダ 米粉のさつま芋シチュー	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん さやいんげん パセリ	カリフラワー 玉ねぎ コーン にんにく	パン さつま芋 米粉 生クリーム	サラダ油 マーガリン ごま	781	2.7	助産たら	アメリカ
8(金)		☆いい値(118)の日:よくかんで食べよう！ ご飯	子持ちししゃもの南蛮漬け 切干大根のごま和え 肉じゃが	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん	切干大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	862	3.2	のり	千葉県 茨城県
11(月)		麦ご飯	ごまドレッシングサラダ 酢豚 りんご	鶏肉 ハム 大豆 うすら卵	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	キャベツ れんこん 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく りんご	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	791	2.5	ごぼう	八海市 千葉県 青森県
12(火)		そばろ丼 (麦ご飯)	そばろ丼の具 野菜チップス みそけんちん汁	鶏肉 豚肉 大豆 卵 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	れんこん 枝豆 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ 生姜	米 麦 さつま芋 じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	846	2.3	小松菜	千葉県
13(水)		1・2年定期テスト・3年実力テスト(テスト後、下校となります。給食はありません。)										大根	八海市
14(木)		フレンチ トースト (メープルシロップ風味)	イタリアンサラダ カレーポークビーンズ	卵 ツナ 豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ 枝豆 にんにく 生姜	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 メープルシロップ	サラダ油 マーガリン バター	890	2.9	セロリ	千葉県 茨城県
15(金)		みそ ビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル 中華風コンスーパ ミルクココアゼリー	鶏肉 豆腐 卵 大豆 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	切干大根 もやし 玉ねぎ コーン 干し椎茸 生姜	米 麦 でん粉 砂糖 生クリーム	サラダ油 ごま油 ごま	855	2.8	ピーマン	千葉県 茨城県
18(月)		さんま ご飯	のりマヨネーズ和え 炒め野菜のみそ汁	さんま 豚肉 生揚げ 大豆 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん にら	れんこん 白菜 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 マヨネーズ ごま	869	3.2	ほうれん草	千葉県
19(火)		チキン ライス	ひじきのカラフルサラダ きのこのクリームスープ アセロラゼリー	鶏肉 ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん さやいんげん	玉ねぎ コーン 枝豆 れんこん きゅうり ひじき たもぎ茸 グリンピース	米 麦 アセロラゼリー	サラダ油 マーガリン ごま	795	2.9	もやし	佐倉市
20(水)		麦ご飯	にしんの中華ソースかけ にらともやしの中華和え カマンベール はやか	にしん 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ 生姜 はやか	米 麦 じゃが芋 マロニー でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	852	2.9	えのき茸	長野県 埼玉県
21(木)		スパゲティ あさりソース (スパゲティ)	あさりソース いろいろサラダ 大学芋	鶏肉 大豆 あさり ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パセリ パセリ	セロリ 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン にんにく	スパゲティ さつま芋 小麦粉 砂糖 水あめ	大豆油 ごま サラダ油 オリーブ油 マーガリン	874	3.3	エリンギ	長野県 鳥取県
22(金)		ご飯	たらのみそマヨネーズ焼き 即席漬け さつま汁 オレンジ	たら 豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 キャベツ 生姜 大根 ねぎ つば漬 オレンジ	米 麦 さつま芋	マヨネーズ ごま	814	2.7	しめじ	長野県 新潟県
25(月)		カレー ライス (麦ご飯)	鶏肉ときこのカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	鶏肉 スキムミルク チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのき茸 ひじき 福神漬け パナナ ナタデココ 桃 バイロン アロエ	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	835	3.1	なめこ	長野県
26(火)		★2年生職場体験宿泊学習(給食なし) 麦ご飯	手作りポークしゅうまい もやしのナムル マヨネーズ豆腐	豚肉 鶏肉 おから 大豆 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 にら	玉ねぎ ねぎ もやし たけのこ 干し椎茸 生姜	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	804	2.9	干し椎茸	千葉県
27(水)		★2年生職場体験宿泊学習(給食なし) ご飯	手作りおからコロッケ(ソース) 五目金平 なめこ汁	豚肉 大豆 おから 卵 竹輪 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 白菜 なめこ えのき茸 ねぎ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 マーガリン 生クリーム	816	2.6	ほうれん草	千葉県
28(木)		しょうゆ ラーメン (中華めん)	ひじき入り揚げ餃子 切干大根のスタミナサラダ しょうゆラーメンスープ パインミルクかん	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん にら チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ 切干大根 コーン にんにく 生姜 きゅうり パイン	中華めん 小麦粉 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	835	2.2	きゅうり	千葉県
29(金)		千産千消デー 旭中学校区統一献立 根菜ピラフ	フライド里芋 大根スープ ミルクくずもち	ベーコン 豚肉 鶏肉 豆腐 きなこ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	ごぼう れんこん 大根 玉ねぎ コーン	米 麦 里芋 でん粉 砂糖	大豆油 マーガリン	782	2.7	たまご	千葉県

*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29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で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、多くの地産地消物が登場します。

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5日(火)は、「弁当の日」です。11月1日(金)には、弁当の献立作成を行います。保護者の皆様、弁当作りにご協力をお願いいたします。

