



令和7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						
3(月)				1群 魚・肉・卵 豆・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	6群 油脂				米 米粉 牛乳	千葉県 佐倉市 千葉県
4(火)		秋の混ぜご飯	鶏肉の香味焼き おかか和え みそ煮込み団子汁	11月2日は、十三夜でした。 	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	こぼう ねぎ もやし 大根 枝豆 干し椎茸 しめじ にんにく 生姜	米 麦 白玉もろ じゃが芋 砂糖 粟	サラダ油 ごま	778 40.1	3.1 22.5	鶏肉 豚肉 豚レバー ハム ベーコン 魚介・海藻類	岩手県 岩手県 千葉県 千葉県 千葉県 青森県
5(水)		小松菜チャーハン	元気の出るレバー トックスープ オレンジ		豚肉 豚レバー 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ピーマン チキンソイ	えのき ねぎ 生姜 オレンジ	米 麦 じゃが芋 トック 砂糖 でん粉	大豆油 ごま油	815 29.1	3.5 23.9	あさり 子持ちししゃも さば 助宗たら ロシア	中国 カナダ アイスランド ノルウェー アイスランド ロシア
6(木)		スパゲティ ミートソース (スパゲティ)	ミートソース イタリアンサラダ 大学芋		鶏肉 豚肉 レンズ豆 大豆 ツナ	牛乳 スキムミルク トマト 小松菜 キャベツ バセリ バジル	にんじん セロリー マッシュルーム 小麦粉 コーン	玉ねぎ さつま芋 小麦粉 にんにく	スパゲティ サラダ油 オリーブ油 砂糖 水あめ	大豆油 ごま	849 32.7	2.7 20.5	のり ひじき わかめ 青果類	千葉県 有明海 潟戸内海 韓国 三陸沖
7(金)		☆いい歯(118)の日:よくかんで食べよう!	子持ちししゃもの南蛮漬け 切干大根のこま和え じゃが豚キムチ		豚肉 大豆 ツナ	牛乳 子持ちししゃも 小松菜 江戸菜 にら	にんじん 切干大根 玉ねぎ にら	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	839	3.4	江戸菜 キヤベツ きゅうり ごぼう	八街市 佐倉市 千葉県 埼玉県 群馬県 八街市	
10(月)		カレー ライス (麦ご飯)	鶏肉ときのこカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ		鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しめじ えのき バナナ バイン ナタデコ アロエ	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	857 25.9	3.2 19.8	小松菜 さつま芋 里芋 じゃが芋	佐倉市 千葉県 茨城県 四街道市 八街市 四街道市 八街市 北海道
11(火)		麦ご飯	ごまだれッシングサラダ 酢豚 オレンジミルクゼリー		豚肉 ハム うずら卵 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 れんこん にんにく 生姜 オレンジ みかん	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	851 29.1	2.6 26.4	生姜 セロリー 大根 玉ねぎ	八街市 長野県 八街市 北海道
全国おいしいもの巡り~東京都~				魚(たら)のオイニーズ焼き みそドレ和え ちゃんこ汁 ひとくちはちみつレモンゼリー	たら 鶏肉 みそ 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 えのき	キャベツ もやし ねぎ 生姜 白菜 マロニー でん粉 せらみつコレモゼリー	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ	サラダ油 マヨネーズ ごま	850 38.1	2.4 30.8	チキンソイ にら にんじん ねぎ	千葉県 茨城県 千葉県 茨城県 栃木県 北海道 千葉県 八街市 佐倉市 千葉県 秋田県 茨城県 埼玉県
12(水)		ご飯			鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 スキムミルク コーン 玉ねぎ バジル	にんじん カリフラワー にんにく	パン さつま芋 米粉 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油 マーガリン	826	2.8	白菜 ビーマン ほうれん草 もやし	千葉県 長野県 茨城県 千葉県 茨城県 千葉県 横須賀市 群馬県 栃木県	
13(木)		ガーリック フランス	ブロッコリーとチキンサラダ 米粉のさつま芋シチュー アセロラミルク		豚肉 大豆 豆乳	牛乳 スキムミルク 豆乳	にんじん カリフラワー 玉ねぎ にんにく	パン さつま芋 米粉 砂糖 生クリーム	サラダ油 マーガリン ごま油	33.1	31.8	れんこん えのき ほんのり りんご	佐倉市 長野県 埼玉県 千葉県 横須賀市 群馬県 新潟県	
14(金)		麦ご飯	コーンしゅうまい 中華風ひじきサラダ マーポー豆腐 りんご		豚肉 豆腐 みそ 魚すり身	牛乳 ひじき	にんじん にら	米 麦 大根 干し椎茸 たけのこ ねぎ 生姜	ごま油	781 30.6	3.0 21.8	れんこん えのき エレンギ しめじ	佐倉市 長野県 埼玉県 長野県 新潟県	
17(月)		麦ご飯	れんこん入り鶏つくねバーグ 切干大根の炒め煮 むらくも汁	わらくも汁:クラス1個 型抜きにんじん入り	鶏肉 豆腐 豚肉 卵 大豆 油揚げ	牛乳 スキムミルク 豆乳	にんじん 小松菜 チキンソイ	玉ねぎ らんこん 干し椎茸 ねぎ 切干大根 生姜 にんにく りんご	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま油 ごま	812 35.3	2.6 25.4	オレンジ はやか バナナ 夢オレンジ りんご	青森県 山形県 市場での食材調達が納入当日のため、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て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。
18(火)		ビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め ナムル みそワンタンスープ ミルクくずもち		豚肉 鶏肉 みそ きなこ	牛乳 スキムミルク 江戸菜 チキンソイ	にんじん にら	もやし 白菜 マロニー 干し大根 干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 ワントン でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	824 32.4	2.8 26.3	オーストラリア アメリカ はやか バナナ フィリピン 夢オレンジ りんご	山形県 市場での食材調達が納入当日のため、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て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す。
19(水)		チキン ライス	いろどりサラダ あさりのチャウダー 夢オレンジ		鶏肉 ハム 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク 白いんげん豆	にんじん 玉ねぎ 白いんげん豆 バジル	キャベツ グリーンピース グリーンピース マッシュルーム コーン モモレンジ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 生クリーム	サラダ油 マーガリン ごま油 ごま	812 31.0	2.9 27.8	白菜 ビーマン ほうれん草 もやし	千葉県 茨城県 千葉県 茨城県 千葉県 横須賀市 群馬県 新潟県
20(木)	 ミョーラ コーヒー	しょうゆラーメン (中華めん)	春巻き チョレギサラダ しょうゆラーメンスープ バインミルクかん		豚肉	牛乳 ひじき のり スキムミルク	にんじん チキンソイ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり ねぎ 白菜 にんにく 生姜 コーン バイン	中華めん 春雨 砂糖 白菜 にんにく 生姜 ミルヌード	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	817 29.2	2.3 26.0	れんこん えのき エレンギ 夢オレンジ りんご	佐倉市 長野県 埼玉県 長野県 新潟県
21(金)		麦ご飯	さばのみそ煮 納豆和え みぞれ汁 はやか		さば 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	もやし 生姜 大根 干し椎茸 ねぎ はやか	米 麦 さつま芋 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	831 33.8	2.7 29.1	青森県 はやか バナナ 夢オレンジ りんご	山形県 市場での食材調達が納入当日のため、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て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す。
24(月)				勤労感謝の日の振替休日										★★★お知らせ★★★
25(火)		フレンチ トースト (メープルガラス風)	花野菜サラダ ポークビーンズシチュー		豚肉 大豆 白いんげん豆 卵	牛乳 スキムミルク 豆乳	にんじん コーン 玉ねぎ 玉ねぎ	カリフラワー パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 生クリーム	サラダ油 バター	865 35.2	2.7 29.3	1期あたりの給食費は、5,900円です。第6期分は12月1日(月)に引き落とされます。口座の残高をご確認の上、ご準備くださいますよう、お願いいたします。		
26(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。)										11月8日は「いい歯(118)の日」
27(木)														の健康のために
28(金)		千産千消デー 旭中学校区統一献立	いわしのさんか焼き のりマヨ和え ピリ辛冬野菜みそ汁		いわし 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 スキムミルク のり	にんじん 江戸菜 にら	キャベツ 大根 ねぎ にんにく 生姜	米 砂糖 里芋 でん粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま油 ごま	853 37.5	2.6 30.0	はみがきをしっかりと 甘いのはたべすぎない おやつは時間を使える よくかんで食べる	

*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28日(金)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貰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、千葉県で貰れた農産物を、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、多くの地場産物が登場します。

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。たくさんの生産者との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しょう。

給食配膳時における白衣等の着用についてのお知らせ

- 【着用する白衣等について】
- ・学校で用意することを基本とします。
- ・保護者の方からご希望がある場合、生徒が家庭から白衣、エプロン等を持参して使用することも可能とします。
- 【衛生管理について】
- ・学校及びご家庭で用意した白衣等については、衛生的な管理をお願いいたします。

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	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
脂質	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
食塩相当量	2.5g未満
1か月の平均	
エネルギー	828kcal
たんぱく質	32.9 g 15.9 %
脂質	25.9 g 28.2 %
食塩相当量	2.8g