# 令和8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 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 1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 | 栄養基準量 エネルギー(kcal) | 食塩相当量(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2(月) | ○ | 麦ご飯 | みそドレッシングサラダ<br>酢豚<br>杏仁風ゼリー(みかんとパイン入り) | 豚肉<br>うずら卵<br>大豆<br>みそ | 牛乳<br>スキムミルク | にんじん<br>小松菜<br>ピーマン | キャベツ　もやし<br>玉ねぎ　干し椎茸　生姜<br>れんこん　にんにく<br>みかん　パイン | 米　麦<br>でん粉<br>砂糖 | 大豆油<br>サラダ油<br>ごま油　ごま<br>生クリーム | 878<br>28.6 | 2.5<br>28.3 | | |
| 3(火) | | | **文化の日** | | | | | | | | | | |
| 4(水) | ○ | きつね<br>ご飯 | 魚(たら)のオイネーズ焼き<br>磯香和え<br>スタミナみそ汁 | 鶏肉　大豆<br>油揚げ<br>たら　豚肉<br>豆腐　みそ | 牛乳<br>のり | にんじん<br>ほうれん草<br>にら | 枝豆　キャベツ<br>大根　玉ねぎ<br>えのき茸　ねぎ<br>にんにく　生姜 | 米　麦<br>砂糖 | サラダ油<br>ごま油<br>マヨネーズ<br>ごま | 837<br>42.2 | 3.1<br>33.3 | | |
| 5(木) | ○ | ビスキュイ<br>トースト | 花野菜のカラフルサラダ<br>米粉のさつま芋シチュー | ベーコン<br>鶏肉　卵<br>ツナ<br>白いんげん豆 | 牛乳<br>スキムミルク | にんじん<br>ブロッコリー<br>ピーマン<br>さやいんげん | カリフラワー<br>コーン　玉ねぎ | パン　米粉<br>さつま芋<br>小麦粉<br>砂糖 | サラダ油<br>マーガリン<br>ごま<br>生クリーム | 852<br>33.4 | 2.8<br>30.6 | | |
| 6(金) | ○ | ☆いい歯(118)の日:よくかんで食べよう① | | いか<br>大豆<br>鶏肉<br>豆腐　卵 | 牛乳<br>のり | にんじん<br>にら<br>小松菜 | もやし　玉ねぎ<br>コーン　干し椎茸<br>ねぎ　にんにく　生姜 | 米　麦<br>でん粉<br>砂糖 | 大豆油<br>ごま油 | 831<br>34.9 | 3.0<br>24.3 | | |
| | | 麦ご飯 | いかのチリソースかけ<br>にらともやしの中華和え<br>中華風コーンスープ　青のりビーンズ | | | | | | | | | | |
| 9(月) | ○ | ☆いい歯(118)の日:よくかんで食べよう② | | 豚肉<br>ツナ<br>大豆 | 牛乳<br>子持ちししゃも | にんじん<br>ほうれん草<br>さやいんげん | 切干大根　ねぎ<br>キャベツ　玉ねぎ<br>みかん | 米<br>じゃが芋<br>でん粉<br>砂糖 | 大豆油<br>サラダ油<br>ごま | 843<br>35.2 | 3.0<br>22.9 | | |
| | | ご飯 | 子持ちししゃもの南蛮漬け<br>切干大根のごま和え<br>カレー肉じゃが　花みかん | | | | | | | | | | |
| 10(火) | ○ | チキン<br>ライス | いろどりサラダ<br>あさりのチャウダー<br>りんご | 鶏肉　ハム<br>ベーコン<br>あさり<br>白いんげん豆 | 牛乳<br>スキムミルク | にんじん<br>パセリ<br>バジル | 玉ねぎ　キャベツ<br>きゅうり　コーン<br>マッシュルーム<br>グリンピース　りんご | 米　麦<br>じゃが芋<br>小麦粉<br>砂糖 | サラダ油<br>マーガリン<br>生クリーム | 814<br>30.4 | 2.9<br>27.3 | | |
| 11(水) | ○ | 韓国風<br>手巻き寿司<br>(麦ご飯)<br>(手巻きのり) | 手巻き寿司用玉子焼き<br>豚肉と野菜の韓国風炒め<br>白菜の中華風スープ<br>オレンジ | 豚肉<br>卵<br>鶏肉<br>豆腐 | 牛乳<br>のり | にんじん<br>小松菜<br>江戸菜 | もやし　白菜<br>ねぎ　切干大根<br>えのき茸　にんにく<br>生姜　オレンジ | 米　麦<br>マロニー<br>でん粉<br>砂糖 | サラダ油<br>ごま油<br>ごま | 803<br>31.2 | 2.5<br>27.2 | | |
| 12(木) | ジョア(いちご味) | スパゲティ<br>ミートソース<br>(スパゲティ) | ミートソース<br>花野菜サラダ<br>手作りスイートポテト | 鶏肉　卵<br>豚肉　大豆<br>レンズ豆<br>白いんげん豆 | ジョア<br>牛乳<br>スキムミルク | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト<br>パセリ | カリフラワー　コーン<br>セロリー　玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく　いちご | スパゲティ<br>さつま芋<br>小麦粉<br>砂糖 | サラダ油<br>オリーブ油<br>ﾏｰｶﾞﾘﾝﾊﾞﾀｰ<br>生クリーム | 877<br>33.6 | 2.7<br>22.2 | | |
| 13(金) | ○ | ご飯 | 魚(さわら)のおろしソースかけ<br>おかか和え<br>スキー汁<br>ヨーグルト | さわら<br>鶏肉　豆腐<br>大豆　みそ<br>かつお節 | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>小松菜 | もやし　大根<br>ごぼう　ねぎ<br>干し椎茸 | 米<br>さつま芋<br>でん粉<br>砂糖 | 大豆油 | 801<br>30.4 | 2.2<br>22.3 | | |
| 16(月) | ○ | ビビンバ<br>(麦ご飯) | 豚肉炒め　ナムル<br>手作り肉団子スープ<br>ピーチミルクかん | 豚肉<br>卵<br>鶏肉<br>大豆 | 牛乳<br>スキムミルク | にんじん<br>江戸菜<br>チンゲンサイ | 切干大根　ねぎ<br>もやし　白菜<br>にんにく　生姜<br>桃 | 米　麦<br>マロニー<br>でん粉<br>砂糖 | サラダ油<br>ごま油<br>ごま<br>生クリーム | 877<br>33.4 | 2.8<br>29.8 | | |
| 17(火) | ○ | ご飯 | 豆腐ハンバーグ和風ソースかけ<br>野菜とツナのマヨネーズ和え<br>根菜のごま汁　根菜のごま汁:クラスに1個型抜きにんじん入り | 豆腐　おから<br>鶏肉　豚肉<br>大豆　みそ　卵<br>ツナ　油揚げ | 牛乳<br>スキムミルク | にんじん<br>小松菜 | 玉ねぎ　枝豆<br>コーン　キャベツ<br>大根　ごぼう　生姜<br>干し椎茸　ねぎ | 米　砂糖<br>じゃが芋<br>でん粉<br>小麦粉 | サラダ油<br>マヨネーズ<br>ごま | 880<br>38.4 | 2.8<br>30.0 | | |
| 18(水) | ○ | 麦ご飯 | コーンしゅうまい<br>中華風ひじきサラダ<br>マーボー豆腐<br>夢オレンジ | 豚肉<br>魚すり身<br>豆腐<br>大豆　みそ | 牛乳<br>ひじき | にんじん<br>にら | 大根　きゅうり　玉ねぎ<br>たけのこ　干し椎茸<br>にんにく　生姜　ねぎ<br>コーン　夢オレンジ | 米　麦<br>でん粉<br>小麦粉<br>砂糖 | ごま油 | 780<br>31.3 | 3.0<br>22.1 | | |
| 19(木) | ○ | 二色<br>揚げパン<br>(きなこ・ココア) | かぶのサラダ<br>ポークビーンズ<br>はやか | 豚肉　ハム<br>大豆<br>きなこ<br>白いんげん豆 | 牛乳<br>スキムミルク | にんじん<br>トマト | かぶ　きゅうり　生姜<br>キャベツ　玉ねぎ<br>グリンピース　にんにく<br>レモン　はやか | パン<br>じゃが芋<br>小麦粉<br>砂糖 | 大豆油<br>サラダ油 | 828<br>30.7 | 2.7<br>31.4 | | |
| 20(金) | ○ | どんどろけ飯 | 全国おいしいもの巡り～鳥取県～<br>魚(さば)の竜田揚げ<br>ごま和え<br>炒め野菜のみそ汁<br>梨ゼリー | さば　大豆<br>豚肉　みそ<br>豆腐　油揚げ<br>生揚げ | 牛乳 | にんじん<br>にら | もやし　キャベツ<br>玉ねぎ　ねぎ　枝豆<br>にんにく　生姜 | 米　麦<br>じゃが芋<br>でん粉　砂糖<br>梨ゼリー | 大豆油<br>ごま油<br>サラダ油<br>ごま | 850<br>34.3 | 3.8<br>29.8 | | |
| 23(月) | | | **勤労感謝の日** | | | | | | | | | | |
| 24(火) | ○ | ☆和食の日・いい日本食(1124)の日<br>ご飯 | いわしのさんが焼き<br>五目豆<br>みそけんちん汁　アセロラゼリー | いわし　大豆<br>豚肉　豆腐<br>鶏肉　みそ<br>さつま揚げ | 牛乳<br>スキムミルク | にんじん | れんこん　ねぎ<br>枝豆　ごぼう<br>大根　生姜 | 米　里芋<br>小麦粉　砂糖<br>でん粉<br>アセロラゼリー | サラダ油<br>ごま | 881<br>40.1 | 2.6<br>26.6 | | |
| 25(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。)** | | | | | | | | | | |
| 26(木) | ○ | 豚キムチ<br>焼きそば | 1・2年定期テスト・3年実力テスト:給食があります。<br>春巻き<br>ごまドレッシングサラダ<br>はちみつレモンゼリー | 豚肉<br>ハム | 牛乳<br>ひじき | にんじん<br>チンゲンサイ<br>小松菜 | キャベツ　もやし<br>玉ねぎ　ねぎ　生姜<br>白菜　キムチ | 中華めん<br>小麦粉　春雨<br>でん粉　砂糖<br>はちみつレモンゼリー | 大豆油<br>サラダ油<br>ごま油<br>ごま | 795<br>25.1 | 4.6<br>31.1 | | |
| 27(金) | ○ | そぼろ丼<br>(麦ご飯) | 千産千消デー<br>旭中学校区統一献立<br>そぼろ丼の具<br>大根スープ<br>野菜チップス | 鶏肉<br>豚肉<br>大豆　卵<br>豆腐 | 牛乳<br>スキムミルク | にんじん<br>葉ねぎ | れんこん　枝豆<br>ごぼう　大根　玉ねぎ<br>コーン　干し椎茸<br>きくらげ　生姜 | 米　麦<br>さつま芋<br>じゃが芋<br>砂糖 | 大豆油<br>サラダ油 | 831<br>30.4 | 2.3<br>26.6 | | |
| 30(月) | ○ | カレー<br>ライス<br>(麦ご飯) | 鶏肉ときのこカレー<br>福神漬<br>ヨーグルトサラダ | 鶏肉 | 牛乳<br>ヨーグルト<br>スキムミルク<br>チーズ | にんじん | 玉ねぎ　しめじ　福神漬<br>えのき茸　エリンギ　生姜<br>ナタデココ　アロエ　にんにく<br>バナナ　桃　パイン | 米　麦<br>じゃが芋<br>小麦粉 | サラダ油<br>マーガリン | 885<br>25.5 | 3.3<br>21.8 | | |

＊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。

## 産地情報

| | |
|---|---|
| 米 | **四街道市** |
| 米粉 | 印旛地域 |
| 牛乳 | 千葉県 |
| 畜肉類 | |
| 鶏肉 | 岩手県　千葉県 |
| 豚肉 | 岩手県　青森県　千葉県 |
| ハム | チリ　デンマーク　メキシコ |
| ベーコン | デンマーク　スペイン　フランス |
| 魚介・海藻類 | |
| あさり | 中国 |
| いか | ペルー |
| えび | インド　パキスタン |
| さば | 長崎県 |
| さわら | 韓国 |
| ししゃも | カナダ　アイスランド |
| 助宗たら | ロシア |
| のり | 有明海　瀬戸内海 |
| ひじき | 韓国 |
| わかめ | 三陸沖 |
| 青果類 | |
| 赤ピーマン | 茨城県　韓国 |
| 江戸菜 | 八街市 |
| かぶ | 千葉県 |
| キャベツ | 佐倉市　千葉県　群馬県 |
| きゅうり | 千葉県　埼玉県 |
| ごぼう | 青森県 |
| 小松菜 | 千葉県　茨城県 |
| さつま芋 | 佐倉市 |
| 里芋 | **四街道市**　八街市 |
| じゃが芋 | 北海道 |
| 生姜 | 佐倉市 |
| セロリー | 長野県 |
| 大根 | 千葉県　神奈川県　八街市 |
| 玉ねぎ | 北海道 |
| チンゲンサイ | 千葉県　茨城県 |
| にら | 千葉県　茨城県 |
| にんじん | 北海道　千葉県　佐倉市 |
| ねぎ | 千葉県　茨城県　埼玉県 |
| 白菜 | 長野県　茨城県 |
| 葉ねぎ | 佐倉市 |
| ピーマン | 千葉県　茨城県 |
| ほうれん草 | 千葉県　茨城県 |
| もやし | 栃木県 |
| れんこん | 佐倉市 |
| えのき茸 | 長野県 |
| エリンギ | 長野県 |
| きくらげ | **四街道市** |
| しめじ | 長野県 |
| マッシュルーム | 千葉県　茨城県　ｲﾝﾄﾞﾈｼｱ |
| バナナ | フィリピン |
| はやか | 熊本県 |
| みかん | 熊本県　佐賀県 |
| 夢オレンジ | 愛媛県　高知県 |
| りんご | 青森県 |

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。

★☆★お知らせ☆★☆

1期あたりの給食費は、5,900円です。**第5期分は11月2日(月)、第6期分は11月30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。

**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 | 841kcal | |
| たんぱく質 | 32.7g | 15.6% |
| 脂質 | 27.0g | 28.9% |
| 食塩相当量 | 2.9g | |

**11月27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などを、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しょう。

