令和5年

11月予定献立表

茂原市学校給食センター
中学校

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき 血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる	熱量 蛋白質 脂質 塩分	備考
1 水	ご飯	○	みそトンカツ のり和え 秋野菜の煮物	牛乳 鶏肉 さつま揚げ みそ のり 豚肉	人参 キャベツ 小松菜 えのきだけ れんこん ごぼう しめじ 干ししいたけ いんげん こんにゃく	米 油 砂糖 でん粉 ごま さつま芋 パン粉	878 29.4 18.1 3.1	地場産物を食べて地産地消！ 地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。
2 木	ご飯	○	さばのピリ辛焼き ビビンバ風炒め 肉団子入りスープ	牛乳 さば 豚肉 みそ 鶏肉	人参 もやし ほうれん草 ねぎ 白菜 干ししいたけ にんにく 小松菜 玉ねぎ にら	米 油 ごま油 ごま 砂糖 ラー油	885 35.5 35.4 2.7	
6 月	ご飯	○	キャベツメンチ こんにゃくサラダ 辛味豆腐汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かつお節 のり 鶏肉	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ にら もやし こんにゃく	米 ごま油 砂糖 油	818 27.3 28.4 2.4	
7 火	野菜たっぷりキーマカレー （ご飯）	○	キーマカレー 花かつおサラダ カル鉄ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ひよこ豆 かつお節 ヨーグルト	人参 玉ねぎ コーン きゅうり 生姜 キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく グリンピース	米 砂糖 油 小麦粉	837 30.4 21.5 2.3	
8 水	ご飯	○	いかのレモン揚げ マカロニサラダ 根菜のごま汁	牛乳 いか ハム 鶏肉	人参 きゅうり コーン 大根 ごぼう ねぎ れんこん しめじ 小松菜 レモン	米 油 でん粉 砂糖 ごま マカロニ マヨネーズ ドレッシング	852 32.8 26.5 2.8	食事への感謝を忘れずに！ 私たちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。食べ物を育ててくれた人、料理を作っている人などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。家庭でも、毎回「いただきます」「ごちそうさま」を言う習慣をつけましょう。
9 木	コッペパン	○	ハムチーズピカタ ほうれん草ソテー クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン 卵 ハム チーズ 豆乳 生クリーム	人参 しめじ コーン 玉ねぎ ほうれん草 セロリ ブロッコリー にんにく	パン 油 シチュールウ じゃが芋	820 35.0 32.7 3.3	
10 金	あんかけ焼きそば （中華麺）	○	あんかけ焼きそばの具 中華風ラビオリ ブロッコリーとささみのサラダ	牛乳 鶏肉 えび 豚肉 なると	人参 もやし コーン キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ チンゲン菜 干ししいたけ にんにく 生姜	中華麺 ごま油 油 でん粉 ドレッシング ごま 小麦粉 砂糖	703 34.4 27.4 2.9	
13 月	ご飯	○	いわしのさんが焼き ツナとひじきのサラダ ちばっこみそ汁 お米のムース（みかん）	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ ツナ ひじき みそ たら	人参 大根 小松菜 ねぎ コーン きゅうり もやし	米 さつま芋 油 砂糖 ドレッシング パン粉 ムース	790 29.5 20.8 2.6	
14 火	ご飯	○	白身魚フライ 野菜の肉みそ炒め あおさのりと卵のすまし汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 あおさのり 卵 豆腐 たら	人参 もやし 生姜 えのきだけ 小松菜 キャベツ たけのこ 干ししいたけ	米 砂糖 油 でん粉 小麦粉 パン粉	770 34.8 19.5 2.1	
15 水	わかめご飯	★	ハンバーグデミソース 春雨サラダ ワンタンスープ 焼きプリンタルト	牛乳 ハム 鶏肉 豚肉 わかめ	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり 小松菜 えのきだけ もやし キャベツ ねぎ 生姜 干ししいたけ	米 砂糖 ごま ワンタン 油 ごま油 春雨 小麦粉 タルト	913 31.1 26.3 3.9	東中学校リクエスト献立
16 木	ご飯	○	鶏肉の中華焼き カラフルサラダ もずくスープ スイートポテト	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 もずく えび	人参 ねぎ ブロッコリー コーン かぼちゃ 小松菜 にんにく	米 砂糖 ごま油 ごま ドレッシング スイートポテト	805 30.5 21.9 2.4	
17 金	ご飯	○	松風焼き 豆まめサラダ 生揚げのカレーそぼろ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ハム 厚揚げ ちりめんじゃこ	人参 枝豆 きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ たけのこ いんげん 干ししいたけ にんにく	米 油 でん粉 ごま 砂糖 ドレッシング マヨネーズ	862 35.8 28.2 1.4	
20 月	ご飯	○	さつま芋のかき揚げ 天丼のたれ ごぼうのしぐれ煮 具だくさんのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	人参 ごぼう 生姜 大根 ねぎ いんげん れんこん 小松菜 玉ねぎ 白滝 三つ葉	米 油 砂糖 でん粉 さつま芋 小麦粉	819 28.2 21.1 2.7	本納中全校中止
21 火	黒糖パン	○	パリツォーネ ペペロンチーノ 鶏つくねの豆乳スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	人参 白菜 しめじ 大根 ねぎ 小松菜 にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン キャベツ	パン スパゲッティ 油 オリーブオイル でん粉 じゃが芋 小麦粉	865 29.3 32.1 3.3	
22 水	きのこカレーライス （麦ご飯）	○	きのこカレー カリカリサラダ フルーツ杏仁プリン	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 粉チーズ スキムミルク かつお節	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト まいたけ エリンギ しめじ コーン きゅうり キャベツ	米 麦 さつま芋 油 ごま油 カレールウ ドレッシング プリン	836 26.9 21.4 3.1	
24 金	ご飯	○	さばのおかか煮 焼き肉サラダ すまし汁	牛乳 さば 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 なると	人参 にんにく 生姜 きゅうり もやし キャベツ ねぎ 小松菜 えのきだけ 干ししいたけ	米 砂糖 ごま油 ごま	799 33.2 23.3 2.6	11月24日は「和食の日」です。五穀豊穣（ごこくほうじょう）という実りのシーズンを迎えるこの時期に、日本文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日です。
27 月	ご飯	○	ポークしゅうまい 切干大根のオイスター炒め 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 ピーマン にら コーン 玉ねぎ 大根 パセリ 干ししいたけ	米 ごま油 ごま でん粉 油 パン粉 小麦粉	746 31.3 16.0 2.6	
28 火	セルフそぼろご飯 （麦ご飯）	○	そぼろ 梅のり和え いももち汁 豆乳パンナコッタ	牛乳 鶏肉 のり かつお節	人参 生姜 ほうれん草 キャベツ 梅 もやし 白菜 小松菜 干ししいたけ	米 麦 砂糖 油 じゃがもち パンナコッタ	623 30.4 16.6 3.1	
29 水	ご飯	○	鶏肉のねぎソースかけ 骨太サラダ わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ わかめ 油揚げ ちりめんじゃこ 茎わかめ 昆布	人参 ねぎ 生姜 玉ねぎ 枝豆 小松菜 きゅうり キャベツ	米 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 ドレッシング	798 28.2 26.4 2.6	
30 木	コッペパン （りんごジャム）	○	かぼちゃグラタン ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム 粉チーズ	人参 ごぼう きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ トマト かぼちゃ	パン ごま じゃが芋 砂糖 ドレッシング マカロニ 油 ジャム 小麦粉 バター	779 26.4 23.9 3.4	

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用しておりません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
※☆の日・・15日はココア味のミルメークがつきます。

中学校生徒の基準値	熱量830kcal	蛋白質34g	脂質20～30%	塩分2.4g以下
11月の平均	熱量820kcal	蛋白質31.0g	脂質26.8%	塩分2.8g

給食の食材について

★野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、11月に使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。

米・・・長生郡市　牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・北海道・青森県・岩手県・新潟県・千葉県・宮崎県　豚肉・・・千葉県

給食の写真を見ることができます

右記のQRコードから給食の写真が読み込めます♪
毎日お子さんが食べている献立の写真を見ることができますので、ぜひこの機会にご覧ください