

11月予定献立表

日 ／ 曜	主 食	牛乳	副 食・デザート	主 な 材 料 と は た ら き			備考
				血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる	
1 金	ご飯	○	ジャンボ餃子 中華サラダ マーボー豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム 鶏肉	人参 たけのこ にら ねぎ 生姜 干しいたけ にんにく キャベツ 小松菜 コーン もやし	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 小麦粉 パン粉	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えます。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。
5 火	ご飯	○	鶏肉の三味焼き 豚肉と昆布のきんぴら 生揚げのカレーそぼろ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 昆布 生揚げ	人参 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ ねぎ たけのこ いんげん 干しいたけ にんにく	米 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	
6 水	ご飯	○	鯖のおかか煮 千草和え すいとん汁 青りんごグミ	牛乳 鯖 かつお節 豚肉 なた 油揚げ	人参 ねぎ もやし キャベツ 大根 干しいたけ しめじ 小松菜	米 油 砂糖 ごま ごま油 すいとん グミ	
7 木	コッペパン (メープルゼリー)	○	レモンバジルナゲット 花野菜サラダ ブラウンシチュー	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	人参 ブロッコリー コーン カリフラワー トマト セロリ にんにく 玉ねぎ	パン 油 砂糖 メープルゼリー 豆乳バター ドレッシング 米粉 マヨネーズ ハヤシルウ ジャが芋	
8 金	菜飯	○	ごぼうのかき揚げ 豆まめサラダ 根菜と鶏肉のみそ汁 さつま芋と栗のタルト	牛乳 大豆 ハム ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	人参 枝豆 きゅうり コーン 大根 ごぼう ねぎ れんこん 玉ねぎ 青菜	米 油 でん粉 ごま マヨネーズ 小麦粉 ドレッシング タルト	
11 月	ご飯 (味付けのり)	○	あじの磯辺フライ ちくわのマヨネーズ和え さつま汁	牛乳 あじ のり あおさのり ちくわ かつお節 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	人参 きゅうり キャベツ こんにゃく 大根 ねぎ 干しいたけ	米 油 さつま芋 ごま マヨネーズ パン粉 小麦粉	本納中中止
12 火	ご飯	○	豆腐ステーキのチリソースかけ ブルコギ 春雨スープ	牛乳 豆腐 豚肉 昆布 わかめ 茎わかめ	人参 ねぎ にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にら こんにゃく 干しいたけ 小松菜	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 春雨	食事への感謝を忘れずに！ 私たちが食べている食べ物、みんな生きていたものです。食べ物育ててくれた人、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。
13 水	わかめご飯	★	唐揚げ 焼肉サラダ コーンポタージュ 焼きプリンタルト	牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム 豆乳 わかめ	人参 生姜 にんにく もやし キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	米 油 砂糖 でん粉 ポタージュルウ ごま ごま油 タルト	
14 木	コッペパン (りんごジャム)	○	ハムチーズピカタ ビタミンサラダ ミネストローネ	牛乳 卵 チーズ ツナ ハム 鶏肉	人参 ブロッコリー コーン かぼちゃ キャベツ セロリ にんにく トマト 玉ねぎ	パン 油 砂糖 ドレッシング ジャム じゃが芋 マカロニ	
15 金	カレーライス (麦ご飯)	○	カレールウ 花かつおのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 かつお節 ヨーグルト 粉チーズ スキムミルク ハム	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト コーン きゅうり セロリ キャベツ	米 油 砂糖 麦 カレールウ ジャが芋 豆乳バター	
18 月	ご飯 (のりかつおふりかけ)	○	鯖文化焼き ごぼうのしぐれ煮 豚汁	牛乳 鯖 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	人参 生姜 ごぼう 白滝 いんげん こんにゃく 大根 ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 里芋	
19 火	黒糖パン	○	野菜コロッケ かぼちゃ豆乳チャウダー ほうれん草サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 ツナ	人参 玉ねぎ かぼちゃ パセリ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ	パン 油 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 豆乳バター 米粉	
20 水	ご飯	○	鶏肉の照り焼き 肉じゃが 切り干し汁 チョコクレープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	人参 生姜 玉ねぎ 白滝 いんげん 干しいたけ ねぎ 大根 ほうれん草	米 油 砂糖 じゃが芋 クレープ	茂原中2年生中止
21 木	セルフそぼろご飯 (麦ご飯)	○	そぼろ ツナと海藻のサラダ かきたま汁 はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 卵 わかめ 茎わかめ 昆布	人参 生姜 キャベツ 枝豆 ねぎ ほうれん草 コーン 干しいたけ えのきたけ	米 油 砂糖 麦 でん粉 ゼリー ドレッシング	茂原中2年生中止 南中2年生中止
22 金	ご飯	○	魚介香味フライ 豚肉とひじきの塩こうじ炒め ちばっこみそ汁 お米のムース(りんごソース)	牛乳 いわし 豚肉 ひじき 油揚げ みそ いか たら	人参 キャベツ にら もやし 生姜 にんにく 大根 小松菜 ねぎ 玉ねぎ	米 油 里芋 小麦粉 パン粉 さつま芋 ムース	南中2年生中止
25 月	ご飯	○	鶏肉のねぎ塩焼き 骨太サラダ 鶏団子みそ汁 カルシウムウエハース	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ わかめ 茎わかめ 昆布	人参 生姜 にんにく ねぎ にら キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ ごぼう 小松菜 干しいたけ	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ドレッシング パン粉 ウエハース	11月24日は「和食の日」です。五穀豊穡(ごくほうよう)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。
26 火	ご飯	○	豆腐ハンバーグのあんかけ 鶏肉と里芋の煮物 いもち汁 豆乳プリン	牛乳 豆腐 鶏肉 揚げボール	人参 ねぎ こんにゃく 大根 干しいたけ 枝豆 白菜 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 里芋 いもち 豆乳プリン	
27 水	セルフ豚丼 (ご飯)	○	豚丼の具 チーズかまぼこ キャベツとツナのごま和え	牛乳 豚肉 ツナ みそ たら 卵 いとよりたい チーズ	人参 生姜 にんにく しめじ こんにゃく 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	
28 木	コッペパン (大豆チョコクリーム)	○	ビーフシチューフライ 小松菜ソテー ポトフ	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー 牛肉	人参 コーン 小松菜 キャベツ 大根 玉ねぎ しめじ パセリ	パン 油 パン粉 小麦粉 豆乳バター ルウ 大豆チョコクリーム	
29 金	カレーうどん (小袋うどん)	○	カレーうどんの汁 いか天ぷら 海藻サラダ フィッシュビーonz	牛乳 豚肉 いか 大豆 わかめ 茎わかめ 昆布 鶏肉 いわし	人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ きゅうり キャベツ	うどん 油 でん粉 小麦粉 ドレッシング カレールウ	

※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いません。

※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。

※★の日・13日はコア味のミルメークがつかえます。

中学校生徒の基準値

熱量830kcal

たんぱく質34.0g

脂質20～30%

食塩相当量2.4g以下

11月平均

熱量805kcal

たんぱく質31.6g

脂質27.8%

食塩相当量3.0g

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・千葉県・宮城県・徳島県・新潟県 豚肉・・・千葉県 にんにく・・・千葉県・青森県・北海道 ジャが芋・・・北海道
キャベツ・・・千葉県・茨城県・群馬県 長葱・・・千葉県・山形県・北海道 大根・・・千葉県・青森県・北海道 きゅうり・・・群馬県・宮城県 玉ねぎ・・・北海道
小松菜・・・埼玉県・群馬県 ほうれん草・・・栃木県・群馬県 さつま芋・・・千葉県・茨城県 ごぼう・・・青森県