

## 11月予定献立表

| 日<br>曜  | 主 食               | 牛<br>乳 | 副 食・デザート                                           | 主 な 材 料 と は た ら き                                 |                                                               |                                                  | 備 考                        |
|---------|-------------------|--------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|
|         |                   |        |                                                    | 血や肉となる(赤)                                         | 体の調子を整える(緑)                                                   | 力や熱となる(黄)                                        |                            |
| 4<br>火  | ご飯                |        | 焼き餃子<br>○ チャプチェ<br>ワンタンスープ                         | 牛乳 豚肉 鶏肉                                          | キャベツ 人参 小松菜 たけのこ<br>枝豆 きくらげ しょうが ねぎ<br>にんにく もやし 干しいたけ         | 米 春雨 ごま 砂糖<br>ごま油 ワンタン<br>小麦粉 油                  | 754<br>28.9<br>20.7<br>2.3 |
| 5<br>水  | ドライカレーライス<br>(ご飯) |        | ドライカレー<br>○ 目玉焼き風オムレツ<br>ポテトサラダ                    | 牛乳 ひよこ豆 豚肉<br>オムレツ ハム                             | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>コーン しょうが にんにく<br>きゅうり                          | 米 小麦粉 豆乳バター<br>じゃが芋 砂糖<br>ドレッシング マヨネーズ           | 808<br>28.4<br>27.0<br>2.4 |
| 6<br>木  | コッペパン             |        | 鶏肉のマーマレード焼き<br>○ コンドレッシングサラダ<br>秋野菜シチュー            | 牛乳 鶏肉 ハム<br>ベーコン 豆乳<br>スキムミルク 生クリーム               | にんにく キャベツ 人参<br>きゅうり 玉ねぎ しめじ コーン<br>えのきたけ ブロッコリー              | パン マーマレード<br>砂糖 ドレッシング 米粉<br>豆乳バター シチュールウ        | 764<br>38.7<br>27.1<br>3.5 |
| 7<br>金  | ご飯<br>かみかみ献立      |        | いかのレモン揚げ<br>○ 根菜サラダ<br>けんちん汁 青りんごグミ                | 牛乳 いか ハム<br>豆腐 鶏肉                                 | レモン れんこん ごぼう<br>人参 きゅうり こんにやく<br>大根 ねぎ コーン                    | 米 ごま油 砂糖 油<br>ドレッシング 里芋<br>グミ でん粉 ごま             | 759<br>28.3<br>27.3<br>2.4 |
| 10<br>月 | ご飯                |        | あじ揚げ煮 パニラウエハース<br>○ キムたく炒め<br>きのこのみそ汁              | 牛乳 あじ 豚肉<br>豆腐 油揚げ 鶏肉<br>みそ                       | 人参 もやし ほうれん草<br>ごぼう ねぎ 白菜(キムチ)<br>大根 なめこ えのきたけ しめじ            | 米 でん粉 ごま油<br>ごま 油 砂糖<br>ウエハース                    | 784<br>37.6<br>23.0<br>2.9 |
| 11<br>火 | ご飯                |        | パオズ<br>○ パンサンスー<br>カムジャン                           | 牛乳 ハム 豚肉                                          | もやし きゅうり 人参<br>玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ<br>キャベツ                          | 米 油 春雨 砂糖<br>ごま油 じゃが芋<br>小麦粉                     | 759<br>26.8<br>20.0<br>3.0 |
| 12<br>水 | わかめご飯             |        | 鶏のから揚げ<br>★ キャベツとウインナーのソテー<br>豚汁 桃のタルト             | 牛乳 わかめ 鶏肉<br>ウインナー 豚肉 豆腐<br>油揚げ みそ                | しょうが にんにく キャベツ<br>人参 コーン パセリ こんにやく<br>ごぼう 大根 ねぎ 小松菜           | 米 でん粉 油 里芋<br>タルト                                | 930<br>32.2<br>24.2<br>3.2 |
| 13<br>木 | 黒糖パン              |        | やさしいグラタン<br>○ ブロッコリーのごまマヨサラダ<br>鶏肉のトマト煮            | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>豆乳 おから                              | ブロッコリー コーン<br>人参 トマト にんにく 玉ねぎ<br>しめじ いんげん                     | パン マヨネーズ ドレッシング<br>ごま油 砂糖 マカロニ ごま<br>オリブオイル じゃが芋 | 900<br>30.0<br>21.9<br>3.0 |
| 14<br>金 | 中華丼<br>(ご飯)       |        | 中華丼の具 マーラーカオ<br>○ たこ型たこ焼き<br>マーボー春雨                | 牛乳 いか えび 豚肉<br>みそ たこ                              | 人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ<br>キャベツ<br>チンゲンサイ 干しいたけ にんにく<br>しょうが きくらげ ビーマン | 米 油 小麦粉 でん粉<br>春雨 砂糖 ごま油<br>マーラーカオ               | 804<br>28.3<br>27.3<br>2.5 |
| 17<br>月 | ご飯                |        | ささかまの機辺揚げ<br>○ 豚肉と昆布のきんぴら<br>五目豆腐                  | 牛乳 ささかま<br>さつま揚げ 豚肉 昆布<br>豆腐 あおさのり                | ごぼう 人参 こんにやく<br>たけのこ 玉ねぎ 小松菜<br>干しいたけ しょうが                    | 米 小麦粉 天ぷら粉<br>油 ごま油 砂糖 ごま<br>でん粉                 | 785<br>37.1<br>23.1<br>3.1 |
| 18<br>火 | ハヤシライス<br>(ご飯)    |        | ハヤシルウ<br>○ かんきつドレッシングサラダ<br>シュークリーム                | 牛乳 豚肉 ハム<br>豆乳                                    | 人参 玉ねぎ セロリ しょうが<br>にんにく しめじ マッシュルーム<br>枝豆 ブロッコリー キャベツ         | 米 じゃが芋 ドレッシング<br>ハヤシルウ 豆乳バター<br>シュークリーム          | 779<br>28.1<br>26.3<br>3.3 |
| 19<br>水 | ご飯                |        | さばの香草パン粉焼き<br>○ 洋風炒りどり<br>鶏つくねの豆乳スープ               | 牛乳 さば 鶏肉<br>豆乳                                    | 人参 マッシュルーム しめじ 玉ねぎ<br>れんこん ごぼう こんにやく にら<br>白菜 大根 ねぎ 小松菜       | 米 砂糖 豆乳バター<br>パン粉                                | 784<br>30.3<br>20.3<br>2.5 |
| 20<br>木 | かき揚げ丼<br>(ご飯)     |        | 野菜かき揚げ 小袋天つゆ<br>○ ほうとう汁<br>白玉あずき                   | 牛乳 豚肉 みそ<br>油揚げ                                   | 人参 大根 ごぼう かぼちゃ<br>干しいたけ ねぎ 小松菜<br>玉ねぎ                         | 米 油 ほうとう 白玉<br>砂糖 小麦粉 あずき                        | 866<br>24.3<br>19.2<br>2.4 |
| 21<br>金 | ご飯                |        | いわしのみりん干し<br>○ いり卵の花<br>すき焼き風煮 黒糖ビーンズ              | 牛乳 いわし 鶏肉<br>豚肉 豆腐 大豆<br>卵 おから 油揚げ                | 人参 したき 干しいたけ<br>しょうが ねぎ 白菜 小松菜                                | 米 油 砂糖<br>ごま                                     | 777<br>35.9<br>24.5<br>2.8 |
| 25<br>火 | ご飯                |        | 豆腐ハンバーグのあんかけ<br>○ 和風マカロニサラダ<br>おでん                 | 牛乳 豆腐 はんぺん 鶏肉<br>大豆 かつお節 昆布 ツナ<br>揚げボール ちくわ がんもどき | 大根 ねぎ きゅうり<br>キャベツ 人参 こんにやく<br>玉ねぎ                            | 米 油 砂糖 小麦粉<br>マカロニ パン粉<br>里芋 でん粉 マヨネーズ           | 795<br>30.5<br>26.1<br>3.0 |
| 26<br>水 | 根菜カレーライス<br>(麦ご飯) |        | 根菜カレー<br>○ ほうれん草サラダ<br>ヨーグルト                       | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>スキムミルク 粉チーズ<br>ヨーグルト                  | 人参 れんこん 玉ねぎ コーン<br>セロリ しょうが にんにく<br>トマト ほうれん草 キャベツ            | 米 麦 さつま芋<br>カレー粉 油 砂糖                            | 891<br>30.2<br>22.6<br>2.7 |
| 27<br>木 | ご飯                |        | いわしのさんがフライ<br>○ ひじきの煮物 ちばいんにんじゼリー<br>千葉ポークと大根のおろし汁 | 牛乳 いわし ひじき<br>豚肉 さつま揚げ 大豆<br>油揚げ 豆腐 たら            | こんにやく 人参 大根<br>しめじ ねぎ                                         | 米 油 砂糖<br>でん粉 ゼリー<br>パン粉 小麦粉                     | 783<br>30.0<br>23.9<br>3.3 |
| 28<br>金 | もばラーメン<br>(小袋中華麺) |        | もばラーメンスープ<br>○ 煮たまご<br>ささみとブロッコリーの中華サラダ            | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>卵                                     | 人参 玉ねぎ たけのこ<br>もやし 菜ねぎ しょうが<br>にんにく ブロッコリー コーン                | 中華麺 油 ごま<br>ドレッシング                               | 762<br>34.3<br>29.9<br>2.7 |

※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。

★12日のミルメークはココア味です。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

|           |           |          |          |             |
|-----------|-----------|----------|----------|-------------|
| 中学校生徒の基準値 | 熱量830Kcal | 蛋白質34.0g | 脂質20～30% | 食塩相当量2.4g未満 |
| 今月の平均     | 熱量804Kcal | 蛋白質31.0g | 脂質28.8%  | 食塩相当量2.9g   |

右記QRコードで、  
毎月の献立表を  
ご確認ください。毎日の給食  
の写真は  
こちらから

## 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、今月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・・・茂原市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・北海道・青森県・岩手県・千葉県・鹿児島県・徳島県・新潟県・宮崎県 豚肉・・・千葉県  
にんじん・・・千葉県 北海道 じゃが芋・・・北海道 キャベツ・・・千葉県・愛知県 長葱・・・千葉県・秋田県・茨城県 豆腐・・・千葉県  
きゅうり・・・千葉県 宮崎県・群馬県 玉ねぎ・・・北海道 小松菜・・・茨城県・群馬県 ほうれん草・・・茨城県・群馬県 れんこん・・・千葉県・茨城県 さつま芋・・・千葉県・茨城県

## 11月24日は「和食の日」

一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識する  
きっかけの日となっていく願いをこめて、11月24日を「いい日本食」との語呂合わせから、「和食の日」と制定されました。日本には、豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とし、栄養バランスのよい食事で自然の美しさや、  
季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

## 「和食」ってなんだろう？

「和食」とは、自然を大切に日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。

中心となるものは「ごはん」と「だし」のうま味。

「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの

「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬物

「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本となります。



## 和食の基本は、「だし」です。

「だし」とは、昆布やかつお節、いりこなどから、水やお湯を使ってうま味を引き出すものです。

「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

(ほかにも、干しいたけ、干しえび、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしい「だし」になります。)

## 【昆布】

乾燥させた昆布を  
使います。  
かつお節と合わせて  
だしをとる、合わせだし  
にも使います。

## 【かつお節】

かつおを煮て煙で  
いぶして乾燥した  
もので、世界一硬い  
食品といわれ、薄く  
削って使います。

## 【いりこ】

イワシ等の小魚を  
ゆでて、乾燥させた  
ものを煮出します。※香りが良く、うま味や栄養も豊富なのに、  
食塩はほとんど含まれていません。  
だしを上手に料理に取り入れることで  
減塩にも繋がります。

※香りが良く、うま味や栄養も豊富なのに、食塩はほとんど含まれていません。

「だし」を使った料理は、味付けを薄くしてもおいしく感じられるので、料理に上手に取り入れることで減塩にも繋がります。だしはおいしいだけでなく、健康にも役立ちます！