令和8年

11月よていこんだてひょう

茂原市学校給食センター
（小学校）

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（赤）	体の調子を整える（緑）	力や熱となる（黄）	熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
2 月	ごはん	○	さんまのしょうがに ごまドレサラダ あつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう さんま とりにく あつあげ ぶたにく	キャベツ ほうれんそう にんじん しょうが たけのこ ほししいたけ グリンピース	こめ さとう ごまあぶら ラーゆ ごま あぶら でんぷん	641 31.4 26.5 1.8	豊田小6年生・茂原小5年生 東郷小２年生中止
4 水	ごはん	○	のりしおスティックメンチカツ ツナサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく とうふ あおさのり	こまつな きゅうり にんじん しらたき ねぎ はくさい しめじ ほししいたけ えのきたけ しょうが	こめ あぶら さとう ふ パンこ でんぷん	588 26.7 20.9 2.1	
5 木	ごはん 	○	とうふハンバーグあんかけ ブロッコリーとキャベツのおかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ハム かつおぶし みそ	ねぎ ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ほうれんそう	こめ でんぷん さとう ごま あぶら さつまいも パンこ	581 23.6 20.2 2.2	豊岡小6年生・東部小6年生中止
6 金	ごはん  かみかみ献立	○	いかのレモンあげ ぶどうグミ わふうマカロニサラダ とりにくとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか かつおぶし だいず とりにく あぶらあげ みそ	レモン きゅうり たまねぎ キャベツ はくさい だいこん こまつな ねぎ にんじん	こめ あぶら でんぷん さとう マカロニ マヨネーズ グミ	624 28.2 18.7 2.2	豊岡小6年生・中の島小4年生 東部小6年生中止
9 月	ごはん	○	とりにくのてりやき カレーきんぴら すいとんじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく	にんにく しょうが こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ だいこん しめじ ねぎ こまつな	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま すいとん あぶら	591 29.8 13.9 2.3	鶴枝小・五郷小全校中止
10 火	ごはん	○	ようふうトマトそぼろ チキンガーリックサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィンナー	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん にんにく ブロッコリー	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	588 31.4 22.1 2.1	茂原小1・2年生中止
11 水	ちゅうかどん （ごはん）	○	ちゅうかどんのぐ ラフランスゼリー ぼうぎょうざ バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく	きゅうり にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ もやし はくさい	こめ あぶら ドレッシング さとう でんぷん こむぎこ ゼリー	590 28.8 17.1 2.2	二宮小3年生・東郷小6年生中止
12 木	ナポリタンスパゲティー	○	コーングラタン バジルポークサラダ カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー おから	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン コーン トマト しょうが キャベツ きゅうり バジル	スパゲティー オリーブオイル さとう ドレッシング じゃがいも ウエハース	606 23.4 27.3 2.1	東郷小6年生中止
13 金	ポークカレーライス （ごはん）	○	ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく しろはなまめ ハム ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	608 22.4 17.6 2.1	
16 月	わかめごはん	○	チキンなんばん こぶくろタルタルソース はるさめサラダ カスタードクレープ みそわんたんスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム ぶたにく みそ	もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく だいこん キャベツ コーン ほうれんそう	こめ でんぷん あぶら ごま さとう タルタルソース ワンタン はるさめ ごまあぶら クレープ	738 29.6 28.3 2.9	゜.✧本納小リクエスト献立.✧゜
17 火	ごはん （あじつけのり）	○	さばみそに ちくぜんに だいこんのそぼろじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく さつまあげ ぶたにく のり	ごぼう れんこん にんじん たけのこ こんにゃく ほししいたけ さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	577 29.9 16.9 2.4	西小1・2年生中止
18 水	てんしんはん （ごはん）	○	てんしんはんようかにたま プルコギいため はるさめスープ グレープゼリー	ぎゅうにゅう たまご かに ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん もやし きくらげ にら	こめ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら はるさめ ゼリー	590 25.4 17.3 2.4	本納小5年生中止
19 木	ごはん	○	とりつくね ささみとブロッコリーのごまサラダ にくみそおでん	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ さつまあげ ちくわ はんぺん みそ	ブロッコリー コーン にんじん しょうが だいこん こんにゃく たまねぎ グリンピース	こめ ごま ドレッシング あぶら さといも さとう パンこ	577 27.7 19.0 2.3	本納小1年生・東郷小４年生中止
20 金	ココアあげパン	○	はなやさいとツナのサラダ まめとマカロニのミートソースに ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず ひよこまめ	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト	パン あぶら さとう マカロニ マヨネーズ ドレッシング オリーブオイル とうにゅうバター ヨーグルトレーズン	581 24.1 28.8 2.1	
24 火	さけわかめごはん 和食の日献立	○	ささかまのいそべあげ かいそうサラダ じゃがもちじる ミニたいやき	ぎゅうにゅう かまぼこ あおさのり ハム さけ こんぶ わかめ くきわかめ かつおぶし とりにく あおのり	キャベツ きゅうり にんじん コーン ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	こめ こむぎこ あぶら ドレッシング じゃがもち てんぷらこ たいやき	636 22.6 15.7 2.5	 わしょく むけいぶんかいさん 和食はユネスコ無形文化遺産に とうろく 登録されています。
25 水	ガパオライス （ごはん）	いちご	ガパオライスのぐ めだまやきふうオムレツ フォーガー	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ あかピーマン きピーマン もやし きくらげ ねぎ にんじん	こめ あぶら さとう フォー	593 25.1 19.1 2.3	
26 木	ごはん 千産千消献立	○	マヒマヒフライ ちぼにんじんゼリー ひじきサラダ ちぼっこみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ マヒマヒ（シイラ） ひじき ちりめんじゃこ ぶたにく	えだまめ にんじん キャベツ こまつな コーン だいこん	こめ あぶら パンこ さとう ドレッシング さつまいも ゼリー	604 27.0 16.4 2.1	東郷小5年生中止
27 金	セルフホットドッグ （スライスコッペパン）	○	ドッグようハンバーグ コーンサラダ きのこクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう なまクリーム しろはなまめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり パセリ にんじん しめじ たもぎたけ	パン あぶら マヨネーズ ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ とうにゅうバター	685 26.3 30.8 2.7	豊岡小4年生・茂原小3年生 東郷小1年生中止
30 月	ごはん	○	たらのユーリンチーソース きくらげのナムル ちゅうかふうコーンスープ マーラーカオ	ぎゅうにゅう たら	ねぎ しょうが にんにく コーン きくらげ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま マーラーカオ	613 22.7 20.0 2.1	萩原小全校中止

※都合により献立を変更することがあります。

小学生8～9歳の基準値	熱量650kcal	蛋白質27.6g	脂質20～30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量611kcal	蛋白質26.6g	脂質30.8%	食塩相当量2.3g

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★牛乳欄の「いちご」は、ミルメークいちごです。（ミルメークに乳・卵は含まれません。）

食材は自然からの恩恵で成り立っている

米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。わたしたちの生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を無駄にしないことが大切です。





わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。

11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。

右記QRコードで、毎月の献立表をご確認いただけます。

給食献立表

毎日の給食の写真はこちらから

゜.✧ ちばの恵みで まんてん笑顔 ✧.゜

11月は、千葉県内で旬の食材が豊富に出回ることから、11月を千葉の食育月間とし、さまざまな食に関する取り組みが行われます。

給食では、11月26日（木）の給食を千産千消献立とし、千葉県産の食材を多く使用した献立を提供します。

