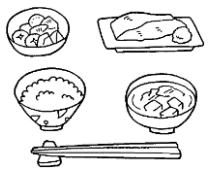
令和8年

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（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	菜飯		あじフライ 和風マカロニサラダ 具だくさん汁　ラ・フランスゼリー	牛乳　あじ　豚肉 大豆　かつお節 ツナ　豆腐	にんじん　きゅうり　キャベツ 大根　ごぼう　こんにゃく　青菜 かぼちゃ　しめじ　ねぎ	米　油　パン粉 マカロニ　マヨネーズ ゼリー　小麦粉	781 30.7 25.6 3.0	11月８日はいい歯の日です。 生涯にわたって口からおいしく食べるためには丈夫な歯が必要です。食後の歯磨きをして、歯の健康を保ちましょう。 
4 水	ご飯		洋風トマトそぼろ 大根とツナのイタリアンサラダ 肉団子入りクリームスープ	牛乳　豚肉　ツナ 鶏肉　生クリーム 白花豆	にんじん　玉ねぎ　トマト にんにく　大根　きゅうり コーン　キャベツ　パセリ	米　油　砂糖 ドレッシング 米粉　豆乳バター	768 31.7 26.0 2.6	
5 木	カレービビンバ （ご飯）		味付け肉・ナムル 春雨スープ フルーツ杏仁プリン	牛乳　豚肉 油揚げ　豆腐	にんじん　玉ねぎ もやし　にんにく　しょうが きゅうり　干ししいたけ　小松菜	米　油　砂糖 春雨　プリン ごま　ごま油	779 37.8 21.5 2.6	
6 金	ご飯		いかメンチカツ 切干大根のピリ辛炒め 根菜のごまみそ汁　ぶどうグミ	牛乳　いか　豚肉 みそ	にんじん　大根　キャベツ　ねぎ もやし　赤ピーマン　黄ピーマン　ごぼう にんにく　れんこん　しめじ　ほうれん草	米　油　小麦粉 パン粉　さつま芋 ごま油　ごま　グミ	742 24.3 19.9 2.5	
9 月	ご飯		棒ぎょうざ ブロッコリーの中華サラダ マーボー豆腐	牛乳　豚肉 豆腐　ハム　みそ 鶏肉	にんじん　キャベツ　ねぎ　にんにく ブロッコリー　しょうが　にら　玉ねぎ 干ししいたけ　赤ピーマン　たけのこ	米　油　砂糖　ごま油 小麦粉　じゃが芋 でん粉　ラー油	764 28.5 24.4 3.1	本納中学校中止
10 火	ご飯 （味付けのり）		いわしのかば焼き ひじきサラダ　ちぢっこみそ汁 お米のムースブルーベリーソース	牛乳　いわし　ツナ ひじき　豚肉　みそ 油揚げ　のり	にんじん 大根　キャベツ 玉ねぎ　小松菜	米　油　砂糖 さつま芋　ムース でん粉	827 31.0 30.0 2.5	10日は、「千産千消」献立です。いわしのかば焼きは、千葉県産のいわしに衣をつけ甘辛いたれをかけます。サラダ・みそ汁にも千葉県産食材をたくさん使う献立となっています。
11 水	ご飯		ささみのスパイス揚げ 焼肉サラダ 中華風コーンスープ	牛乳　鶏肉　豚肉 卵	にんじん　きゅうり　キャベツ もやし　玉ねぎ　コーン にんにく　しょうが	米　油　砂糖 でん粉　ごま油 ごま	775 37.5 21.3 2.4	＼千葉県産のたべもの探してみてね♪／ 
12 木	ご飯		みそとんかつ 骨太サラダ すき焼き煮	牛乳　豚肉　みそ　わかめ ちりめんじゃこ　昆布 焼き豆腐　茎わかめ	にんじん　きゅうり　キャベツ 枝豆　ねぎ　干ししいたけ 白菜　白滝　小松菜	米　油　砂糖 パン粉　ごま でん粉　ドレッシング	792 32.4 22.9 3.4	
13 金	コッペパン （大豆チョコクリーム）		フィレオチキン バジルポークサラダ お豆のスープ	牛乳　鶏肉　豚肉 ひよこ豆	にんじん　きゅうり　枝豆 キャベツ　玉ねぎ　小松菜 しょうが　にんにく　バジル	パン　油　砂糖　オリーブオイル 大豆チョコクリーム　小麦粉 ドレッシング　じゃが芋　でん粉	789 36.6 32.2 3.2	
16 月	中華丼 （ご飯）		中華丼の具　ビック肉団子 ブロッコリーとコーンのサラダ ショコラキャラメルスティックケーキ	牛乳　鶏肉　豚肉 えび　いか　ツナ	にんじん　ブロッコリー　にんにく コーン　白菜　もやし　しょうが チンゲン菜　干ししいたけ　玉ねぎ	米　油　砂糖　パン粉 でん粉　ドレッシング スティックケーキ	782 31.7 20.3 2.7	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。
17 火	ご飯 （おかかふりかけ）		鶏肉のごまネーズ焼き 千草和え 豆乳入り豚汁	牛乳　鶏肉 豚肉　豆乳　豆腐 油揚げ　みそ	にんじん　キャベツ　ねぎ もやし　こんにゃく　小松菜 にんにく　しょうが　ごぼう	米　油　砂糖 ごま　マヨネーズ　春雨 ごま油　里芋	813 32.3 31.9 2.5	
18 水	ポークカレーライス （麦ごはん）		ポークカレー 花かつおのサラダ ヨーグルト	牛乳　豚肉 かつお節　ハム ヨーグルト	にんじん　玉ねぎ　にんにく しょうが　トマト　キャベツ きゅうり　りんご　コーン　セロリ	米　麦　油　じゃが芋 カレールウ　植物性チーズ 砂糖　豆乳クリームバター	792 27.6 20.3 2.6	
19 木	コッペパン （いちごジャム）		豚肉入りコロッケ スパゲティナポリタン 洋風スープ煮	牛乳　豚肉 ベーコン　鶏肉 大豆　揚げボール	にんじん　玉ねぎ　にんにく ピーマン　マッシュルーム　トマト セロリ　キャベツ　パセリ	パン　油　砂糖　パン粉 スパゲティ　オリーブオイル 小麦粉　ジャム　じゃが芋	838 30.6 25.8 3.6	
20 金	ご飯 （ひじきのり）		豆腐ステーキそぼろあん まめまめサラダ 鶏団子汁	牛乳　鶏肉　豆腐 ちりめんじゃこ　大豆 ハム　のり　油揚げ	にんじん　しょうが　枝豆　にら きゅうり　コーン　ねぎ　玉ねぎ ごぼう　大根　小松菜　しめじ	米　油　砂糖　パン粉 でん粉　ごま　ごま油 マヨネーズ　ドレッシング	788 30.2 26.9 2.5	11月24日は「和食の日」です。 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た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。
24 火	ご飯		さばのごまだれ焼き 豚肉と昆布のきんぴら じゃがもち汁　抹茶プリン豆乳ソース	牛乳　豚肉　さば さつま揚げ　昆布 みそ　なると	にんじん　こんにゃく ごぼう　大根　干ししいたけ ねぎ　小松菜	米　油　砂糖 ごま　ごま油 じゃがもち　プリン	815 34.9 23.7 2.9	
25 水	はちみつパン		若鶏のピカタ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳　ハム 鶏肉　卵　チーズ	にんじん　きゅうり　玉ねぎ キャベツ　セロリ　にんにく トマト	パン　油　砂糖　パン粉 じゃが芋　マヨネーズ ドレッシング　マカロニ	809 29.3 29.0 3.5	
26 木	ご飯		春巻き チャプチェ　黒糖豆 根菜のごまキムチスープ	牛乳　豚肉 厚揚げ　みそ　大豆	にんじん　キャベツ　もやし　れんこん　白菜（キムチ） たけのこ　にら　赤ピーマン　ごぼう　玉ねぎ 黄ピーマン　にんにく　しょうが　大根　ねぎ	米　油　砂糖 小麦粉　春雨　ごま ごま油	849 28.2 30.8 2.9	
27 金	ご飯	ココア	ヤンニョムチキン プルコギ ビーフンスープ　焼きプリンタルト	牛乳　鶏肉 豚肉	にんじん　にんにく　ねぎ　しょうが 玉ねぎ　赤ピーマン　小松菜　もやし　にら 黄ピーマン　こんにゃく　干ししいたけ	米　油　砂糖 でん粉　ごま　ごま油 ビーフン　タルト	922 39.1 29.7 2.7	★富士見中学校リクエスト献立★
30 月	ご飯		ハンバーグおろしソース ブロッコリーとキャベツのおかか和え 厚揚げのそぼろ煮	牛乳　豚肉　鶏肉 厚揚げ　かつお節	にんじん　大根　キャベツ　玉ねぎ ブロッコリー　しょうが　たけのこ さやいんげん　こんにゃく　干ししいたけ	米　砂糖 でん粉　ごま油 ごま	798 34.0 28.1 2.4	富士見中学校中止

※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。
※牛乳欄「ココア」は、ミルメークココアです。（ミルメークに乳・卵は含まれません。）

	熱量	蛋白質	脂質	食塩相当量
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2.5g未満
今月の平均	熱量801kcal	蛋白質32.0g	脂質29.0%	食塩相当量2.8g

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