

日/曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき			熱量 たんぱく質 脂質 塩分	備考
				血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる		
1水	ご飯	みそトナカツ	みそ のり 豚肉	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	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。
2木	ご飯	さばのピリ辛焼き ピビンパ風炒め 肉団子入りスープ	牛乳 さば 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 さば 豚肉 みそ	人参 もやし ほうれん草 ねぎ 白菜 干しいたけ にんにく 小松菜 玉ねぎ たら	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 香味豆腐汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かつお節 のり 鶏肉	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ たら 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	牛乳 豚肉 ハム ひよこ豆	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	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 グラムチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン 卵 ハム チーズ 豆乳 生クリーム	牛乳 鶏肉 あさり	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 なた	牛乳 鶏肉 えび 豚肉	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	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ	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	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	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	牛乳 ハム 鶏肉 豚肉	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	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐	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	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ハム	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 35.9 28.2 1.4	
20月	ご飯	さつま芋のかき揚げ 天井のたれ 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	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	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	パリッソーネ 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	牛乳 ベーコン 鶏肉	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	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	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 なた	牛乳 さば 豚肉 鶏肉 豆腐	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。五穀豊穡(ごこほうじょう)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 中華風コンソープ	牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 ピーマン たら コーン 玉ねぎ 大根 バセリ 干しいたけ	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	牛乳 鶏肉 のり	人参 生姜 ほうれん草 キャベツ 梅 もやし 白菜 小松菜 干しいたけ	米 麦 砂糖 油 じゃがもち パンナコッタ	823 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	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	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	牛乳 鶏肉 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・15日はココア味のミルクメークがつかます。

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月に使用の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



過去に提供した給食も
ご覧いただけます📷

