

# 11月献立表

日	曜日	牛乳	献立名			おもな材料とその働き						栄養量		
			主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal ナトリウム mg	たんぱく質 g 鉄 mg	脂質 g 食塩相当量 g
						魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 植物油			
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」			たんぱく質	無機質	カルシウム	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1	火	○	ひじきご飯	揚げ出し豆腐 鶏だんご汁 チーズ	みかん	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ なると	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 万能ねぎ ごまつな	だいこん ねぎ はくさい 椎茸 えのき茸 みかん	米 小麦 砂糖 片栗粉	油	771	33.0	27.8
2	水	○	ご飯	青菜ふりかけ たららの紅葉焼き 里芋のそぼろ煮 豚汁	柿	かつお節 たらら 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ じゃこ	ごまつな にんじん いんげん	玉葱 ごぼう だいこん ねぎ かき	米 小麦 砂糖 里芋 じゃが芋 コンヤク	ごま エッグケア 油	791	38.7	19.8
4	金	○	麻婆豆腐丼	わかめスープ	オレンジ	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	椎茸 ねぎ しょうが 玉葱 コーン えのき茸	米 小麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	784	36.1	24.7
7	月	○	菜飯	筑前煮 豆腐の味噌汁 アーモンド	ラフランス ゼリー	鶏肉 竹輪 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん いんげん	たけのこ ごぼう 椎茸 えのき茸 ねぎ	米 小麦 コンヤク 里芋 砂糖 ゼリー	ごま 油 アーモンド	750	31.0	19.7
8	火	○	フレッシュトマト スパゲティ	わかめサラダ 青のり大豆	米粉の オレンジ ケーキ	ベーコン 鶏肉 いか ツナ 大豆 卵	牛乳 チーズ わかめ 青のり	にんじん トマト トマト缶 ピーマン	玉葱 マッシュルーム えのき茸 コンヤク キャベツ きゅうり コーン オレンジ	スパゲティ 砂糖 米粉 小麦粉	油 バター	855	33.9	29.2
9	水	○	ご飯	さばのソース煮 じゃが芋のさっぱり和え 白菜の味噌汁 チーズ	りんご	さば ハム 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	ごまつな	しょうが もやし きゅうり はくさい えのき茸 ねぎ りんご	米 小麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	830	32.8	30.2
10	木	○	ハヤシライス	ごまドレサラダ 煮干し	パイナップル	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ クリーム 煮干し	にんじん	玉葱 しょうが マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり パイナップル	米 小麦 砂糖 片栗粉	油 バター ごま	858	32.2	29.4
14	月	○	カレーピラフ	しいらのポテトチーズ焼き 白菜とベーコンのスープ	ココアナッツ	鶏肉 ベーコン しいら	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム コーン 枝豆 はくさい	米 小麦 マッシュポテト 砂糖	油 バター エッグケア カシューナッツ	771	34.4	28.2
2年2組献立【ポイント】2, 3, 4群をバランスよく摂り、旬を取り入れた中華献立！														
15	火	○	さつま芋ご飯	豚肉と生揚げのみそ炒め きゅうりの浅漬 煮干し 野菜いもめの春雨スープ	杏仁豆腐	豚肉 生揚げ みそ なると	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ごまつな	たけのこ ねぎ キャベツ 椎茸 しょうが もやし きゅうり	米 小麦 さつま芋 砂糖 春雨 片栗粉 杏仁豆腐	ごま 油	756	28.0	21.1
16	水	○	コッペパン	りんごジャム 秋の香りのシチュー ツナサラダ 煮干し	オレンジ	鶏肉 いんげん豆 ツナ	牛乳 クリーム チーズ 煮干し	にんじん ブロッコリー かぼちゃ オレンジ	玉葱 キャベツ しめじ きゅうり コーン もやし オレンジ	パン 米粉 ジャム	バター 油 ごま	806	32.9	27.2
18	金	○	ご飯	にぎすのから揚げ 卵と野菜の炒め物 お講汁	柿	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 メヒカリ	にんじん ごまつな	しめじ キャベツ 玉葱 しょうが だいこん ねぎ かき	米 小麦 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 コンヤク	油 ごま	801	32.0	27.7
21	月	○	ポーク カレーライス	福神漬け 水菜とジャコのサラダ	ヨーグルト	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ ヨーグルト	にんじん 水菜	玉葱 しょうが だいこん キャベツ	米 小麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	874	31.5	27.8
22	火	○	【千産千消デー】 ご飯	いわしのねぎソースかけ 野菜の海苔わさび和え さつま芋豚汁	早香	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	ねぎ にんにく りんご しょうが レモン汁 もやし キャベツ ごぼう だいこん 早香	米 小麦 砂糖 さつま芋	油	801	32.8	24.4
24	木	○	【和食の日】 ご飯	さばの辛味焼き 大根と車麩の含め煮 かきたま汁 煮干し	りんご	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが にんにく だいこん ねぎ えのき茸 りんご	米 小麦 コンヤク 車ふ 砂糖 片栗粉	油	752	39.4	21.4
25	金	○	焼肉青菜 チャーハン	涼拌三絲 豆腐チゲ	みかん	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごまつな にら	にんにく ねぎ しょうが もやし きゅうり はくさい だいこん えのき茸 みか	米 小麦 砂糖 はるさめ	油 ごま	731	29.7	21.5
28	月	○	ご飯	松風焼 切り干し大根の炒め煮 きのこ汁	ミニぶどう ゼリー	鶏肉 卵 みそ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが 玉葱 切干だいこん 椎茸 だいこん えのき茸 しめじ なめこ ねぎ	米 小麦 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 コンヤク ゼリー	油 ごま	778	32.3	23.9
29	火	○	ツナチーズ トースト	ポトフ じゃこナッツ	バナナ	ツナ 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	玉葱 コーン かぶ キャベツ セロリ バナナ	パン じゃが芋	油 エッグケア アーモンド	858	37.4	33.1
30	水	○	ご飯	わかさぎのフライ すき焼き風煮 もやしの味噌汁	りんご	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 いわし	にんじん ごまつな	はくさい ねぎ 椎茸 だいこん もやし 玉葱 りんご	米 小麦 しらたき 砂糖	油	825	36.5	27.1

☆11日は歌声コンクール、17日は到達度テスト1日目のため給食はありません。  
☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

【持ち物 毎日忘れずに！】  
・ランククロス ・ハンカチなど

1か月の平均値	800	33.6	25.8
	456	16.8%	29.0%
	456	4.0	3.2
文部科学省 基準栄養価	830	13~20 %	20~30 %
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	450	4.5	2.5g 未満

**地産地消** 地元の食材をたくさん使います

19日は、我孫子市の野菜やお米、千葉県でとれる食材を多く取り入れた「千産千消」(千葉県でとれた産物を千葉県で消費すること)献立です。海や山に恵まれた千葉県の豊かな農畜産物や生産者に感謝をしていただきますよう。

- 「自然の尊重」の精神に立った和食文化の4つの特徴
- 新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技があります
  - 四季のうつろいや自然の美しさを表現します
  - 栄養バランスがよく、健康的な食生活に役立ちます
  - 年中行事との深いかわりがあります
- 和食を未来につなぐのは私たちです！みんなで和食のことを勉強してその素晴らしさを、多くの人に伝えよう！

11月24日は「和食の日」

2年生の家庭科では、食生活の自立を学んでいます。まとめとなる「中学生の一日の献立」を考える授業では、実際にひとり一人が学習を活かして献立を立てました。その中からいくつかを2学期の給食に取り入れていきます。