



# 11月献立表



令和5年度  
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名			おもな材料とその働き					栄養量				
		牛乳	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	たんぱく質 g	脂質 g
						たんぱく質	無機質	カルロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1	水	○	吹き寄せご飯 お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」	さんまの塩焼き 野菜のごま酢和え 大根の味噌汁	みかん	鶏肉 油揚げ さんま 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	椎茸 しめじ ごぼう 枝豆 もやし キャベツ だいこん ねぎ みかん	米 もち米 さつまい芋 砂糖	油 ごま	793	37.1	31.0
												429	3.7	4.0
6	月	○	わかめご飯	じゃが芋の南蛮煮 豆腐の味噌汁 じゃこナッツ	バナナ	豚肉 生揚げ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ じゃこ 煮干し	にんじん いんげん ごまつな	玉葱 ごぼう 椎茸 ねぎ バナナ	米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ごま 油 アーモンド	812	34.8	23.4
												549	5.3	3.1
7	火	○	ご飯	さばのカレー風味焼き 野菜の海苔おかか和え じゃが芋の味噌汁 チーズ	グレープ フルーツ	豚肉 卵	牛乳 ししゃも もずく	にんじん	はくさい ねぎ 枝豆 玉葱 だいこん えのき茸 りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 ごま バター	797	32.5	28.7
												428	3.9	3.1
8	水	○	ご飯	のし鶏 切干大根の炒め煮 きのこ汁 煮干し	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 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが 玉葱 ねぎ なめこ 切干だいこん 椎茸 だいこん えのき茸 しめじ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ゼリー	油 ごま	775	33.5	23.2
												419	5.8	2.8
9	木	○	キムタクご飯 我孫子産野菜	ししゃものごま揚げ じゃが芋の煮ころがし もずくのかきたま汁 我孫子産野菜	りんご	豚肉 卵	牛乳 ししゃも もずく	にんじん	はくさい ねぎ 枝豆 玉葱 だいこん えのき茸 りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 ごま バター	782	34.9	25.4
												557	3.4	3.7
10	金	○	ポーク カレーライス	水菜とじゃこのサラダ 煮干し	ヨーグルト	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ 煮干し ヨーグルト	にんじん 水菜	玉葱 しょうが こんにやく だいこん キャベツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	865	32.7	28.1
												544	7.4	2.8
13	月	○	2年3組献立【ポイント】酸味と甘味の献立でメリハリ、旬の野菜でビタミンたっぷり！	ハンバーグきのこポン酢かけ かぼちゃサラダ 豚汁 煮干し	スイーツ ポテト	豚肉 大豆 卵 ハム 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん かぼちゃ	玉葱 しょうが レモン しめじ だいこん ごぼう きゅうり 椎茸 ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 里芋 砂糖 じゃが芋 さつまい芋	油 エッグケア	872	37.4	27.4
												408	4.5	2.7
15	水	○	パン いちごジャム 我孫子産野菜	秋の香りシチュー 和風サラダ 我孫子産野菜	柿	鶏肉 いんげん豆 かまぼこ かつお節	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	玉葱 しめじ キャベツ もやし えのき茸 しょうが かき	パン ジャム さつまい芋 米粉 砂糖	油	791	30.2	25.9
												493	3.0	3.4
16	木	○	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	オレンジ	さば ハム 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	ごまつな	しょうが きゅうり もやし はくさい えのき茸 ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	826	33.0	30.2
												426	3.7	3.2
17	金	○	キムチ チャーハン	鶏だんごスープ 煮干し	大学芋	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	こんにやく しょうが ねぎ はくさい もやし 椎茸	米 麦 片栗粉 はるさめ さつまい芋 砂糖	油 ごま	865	29.3	28.1
												436	3.5	3.1
20	月	○	ご飯	納豆 すき焼き風煮 もやしの味噌汁	柿	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	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 かき	米 麦 しらたき 砂糖	油	785	37.2	23.7
												494	5.0	3.2
21	火	○	【千産千消デー】 ご飯 我孫子産野菜	いわしのねぎソースかけ 我孫子産野菜 野菜の海苔わさび和え さつま汁 我孫子産野菜	早香	いわし 豚肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ごまつな	ねぎ りんご こんにやく レモン しょうが ごぼう キャベツ もやし だいこん 早香	米 麦 小麦粉 砂糖 さつまい芋	油	795	31.8	23.4
												386	3.9	2.4
24	金	○	2年7組献立【ポイント】みんなの好きな献立で食感と味の変化があって彩り良く栄養UP！	きくらげ入り 焼きうどん	黒糖 ドーナツ	豚肉 豚 かつお節 ハム 卵	牛乳 のり チーズ	にんじん ほうれん草 ごまつな みつば	キャベツ 玉葱 きくらげ しめじ こんにやく しょうが もやし	うどん 小麦粉 砂糖 黒砂糖	油 エッグケア ごま	762	30.8	30.9
												477	3.1	2.7
27	月	○	【和食の日】 ご飯 我孫子産野菜	たら紅葉焼き 里芋のそぼろ煮 けんちん汁 我孫子産野菜	ミニみかん ゼリー	かつお節 たら 鶏肉 大豆 豆腐	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	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにやく ゼリー	ごま エッグケア 油	777	37.8	19.2
												400	5.5	2.7
28	火	○	カレーピラフ	トマトとポテトのスープ じゃこナッツ	ヨーグルト	ウイナー 豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん トマト缶	玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ グリーンピース こんにやく	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 アーモンド	773	29.4	28.7
												421	2.8	2.9
29	水	○	2年1組献立【ポイント】旬の食材を使い、野菜たっぷり、2群をしっかり摂れる工夫をした！	秋鮭と みそパターの 混ぜご飯	りんご	鮭 みそ 卵 ベーコン かつお節 鶏肉	牛乳 チーズ 荳わかめ	パセリ にんじん	しょうが コーン 玉葱 だいこん ごぼう はくさい りんご	米 麦 片栗粉 砂糖 里芋 じゃが芋 さつまい芋	油 バター	843	37.3	26.9
												437	3.4	4.4
30	木	○	豆腐の うま煮丼	ポテトみそサラダ じゃこナッツ	パイナップル	豆腐 豚肉 うずら 卵 ツナ みそ	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜	玉葱 ねぎ 椎茸 にんにく きゅうり コーン パイナップル	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 アーモンド	793	33.5	23.1
												420	4.3	2.7

☆2日は職員研修、14日は歌声コンクール、22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！】  
・ランクロス ・ハンカチなど

1か月の平均値		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
806	33.7	26.3		
	16.7%	29.4%		
454	4.2	3.1		
830	13~20%	20~30%		
450	4.5	2.5g未滿		

## 地産地消



### 地元の食材をたくさん使います

21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しょう。

### 「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に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。「給食の献立」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。10,11月は、各クラスの代表献立を取り入れていきます。