



和食の日

©少年写真新聞社2024

# 11月 献立表



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん

令和6年度

我孫子市立白山中学校

日	曜日	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養量					
						魚・肉	牛乳	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
			卵・大豆	小魚・海藻	野菜	果物・きのこ	芋類・砂糖	種実類	kcal	g	g						
					たんぱく質	無機質(加味)	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪							
1	金	○	吹き寄せご飯	豚肉とだれこんのみそ煮 むらくも汁 煮干し&アーモンド	バナナ	鶏肉,油揚げ, 豚肉,生揚げ, 卵	牛乳, 煮干し	にんじん, いんげん, こまつな	れんこん,しめじ, だいこん,ごぼう, 干し椎茸,ねぎ, えのき茸,バナナ	米,もち米, さつまいも, 砂糖, 片栗粉	アーモンド, 油	730	33.9	21.6	467	3.9	3.7
5	火	○	(我孫子産野菜の日) キムチチャーハン	揚げぎょうざ チンゲン菜と豆腐のスープ	ヨーグルト	豚肉,卵, 鶏肉, なると, 豆腐	牛乳, ヨーグルト	にんじん, ピーマン, にら, チンゲン菜	ねぎ,白菜, 玉葱	米,麦, ぎょうざの皮	ごま, 油	753	29.8	25.0	413	2.5	3.2
6	水	○	鶏ごぼうピラフ	ツナオムレツ トマトスープ チーズ 煮干し	ひとくち みかんゼリー	鶏肉,卵, 豆乳,ツナ, 豚肉, ベーコン	牛乳, チーズ, 粉チーズ, 煮干し	にんじん, トマト, トマト缶, ピーマン	玉葱,ごぼう, コーン, ツツルム, グリルピース	米,麦, じゃがいも, 砂糖	油, バター	786	36.5	27.5	449	6.4	4.1
7	木	○	(いい歯の日献立) ご飯	ししゃものカレー揚げ 生揚げと野菜の煮物 白菜のみそ汁	りんご	卵,生揚げ, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	牛乳, ししゃも, わかめ	にんじん, チンゲン菜, いんげん, こまつな	玉葱,干し椎茸, 白菜,ねぎ, りんご	米,薄力粉, 砂糖	油	829	37.8	30.5	612	4.9	3.1
8	金		給食はありません														
11	月	○	豆腐のうま煮丼	中華わかめスープ	スイートポテト	豆腐,豚肉, 鶏肉,卵黄	牛乳, わかめ, 練乳	にんじん, チンゲン菜	玉葱,ねぎ, 椎茸, コーン	米,麦,砂糖, 片栗粉, さつまいも	油, バター	776	31.3	22.0	423	3.8	3.0
12	火	○	ご飯	たらしのレモンソース じゃがいものきんぴら お講汁	みかん	たら,鶏肉, 油揚げ, 豆腐	牛乳	にんじん, いんげん, こまつな	レモン汁, だいこん, ねぎ, みかん	米, 米粉, 砂糖, じゃがいも	油, ごま	783	33.6	18.9	371	3.1	3.6
13	水		合唱コンクール														
14	木	○	ピザトースト	ツナと大豆とチーズのサラダ ポトフ 煮干し	早香	ハム,豚肉, ベーコン, ツナ,大豆, ウィンナー	牛乳, 煮干し, チーズ	ピーマン, にんじん	玉葱,ツツルム, キャベツ, きゅうり,かぶ, セロリー,はやか	パン, じゃがいも	油	837	37.4	32.7	537	2.7	4.3
15	金	○	ご飯	擬製豆腐 茎わかめのきんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁	柿	豆腐,鶏肉, 大豆,卵, さつま揚げ, 豚肉,油揚げ	牛乳, 茎わかめ, わかめ	にんじん, こまつな	ねぎ,ごぼう, 玉葱,柿	米,砂糖, じゃがいも	油, ごま	738	31.5	21.2	403	3.9	3.9
18	月	○	チキンライス	あさりのチャウダー 煮干し&アーモンド	さつまいもと りんごの重ね煮	鶏肉, あさり	牛乳, 煮干し	にんじん	玉葱,ツツルム, グリルピース, りんご, レモン汁	米,麦,米粉, じゃがいも, さつまいも, 砂糖	アーモンド, 油, バター	760	31.1	18.9	405	11.8	3.6
19	火	○	(千産千消デー・我孫子産野菜の日) ご飯	いわしのさんが焼き こまつなのりあえ さつまいものみそ汁	お米のムース (りんご)	鶏肉,豚肉, 大豆,いわし, おから, 卵,油揚げ	牛乳, のり	にんじん, こまつな	しょうが, 干し椎茸, ねぎ,もやし, だいこん	米,パン粉, 砂糖, さつまいも, ムース		766	33.7	22.9	393	5.0	2.5
20	水	○	和風カレーうどん	シャキシャキポテトサラダ 煮干し&アーモンド	オレンジケーキ	鶏肉,油揚げ, 卵,白花生, 白いんげん 豆,豆乳	牛乳, 煮干し	にんじん, 葉ねぎ, こまつな	干し椎茸,玉葱, ねぎ,きゅうり, コーン, マーマレード	うどん,砂糖, 片栗粉, じゃがいも, 薄力粉	アーモンド, 油, マーガリン	751	29.7	30.6	427	3.7	4.3
21	木		給食はありません														
22	金	○	(和食の日) ご飯	さばのみそ煮 もやしと油揚げの和え物 こまつなのすまし汁	みかん	鯖, 油揚げ, 豆腐	牛乳	にんじん, こまつな	ねぎ,もやし, キャベツ, きゅうり,しめじ, えのき茸,みかん	米, 砂糖, 花ふ	油, ごま	733	31.5	19.7	335	3.0	3.5
25	月	○	ハヤシライス	ごまドレサラダ 煮干し	ヨーグルト	豚肉, ツナ	牛乳,煮干し, クリーム, 粉チーズ, ヨーグルト	にんじん	玉葱,ツツルム, キャベツ, きゅうり, コーン	米,麦, 薄力粉, 砂糖	油, マーガリン, ごま	821	32.3	26.2	488	6.6	3.9
26	火	○	ご飯	まめまめみそ豆 鶏と野菜のごま煮 油揚げとねぎのみそ汁 煮干し	みかん	大豆,鶏肉, 凍り豆腐, さつま揚げ,豆腐, 生揚げ,油揚げ	牛乳, 煮干し, わかめ	にんじん, いんげん, こまつな	だいこん, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ,みかん	米, 片栗粉, 砂糖, じゃがいも	油, ごま	804	32.6	23.6	500	4.6	3.0
27	水	○	ハニートースト	アーモンドサラダ ポークビーンズ 煮干し	夢オレンジ	ハム, 大豆, 豚肉, ベーコン	牛乳, 煮干し, 粉チーズ	にんじん	レモン汁,キャベツ, きゅうり,もやし, 玉葱,グリルピース, 夢オレンジ	パン, はちみつ, 砂糖, じゃがいも	マーガリン, アーモンド, 油	876	35.7	33.1	445	3.7	3.1
28	木	○	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き ごま酢和え 田舎汁	りんご	鮭, 生揚げ	牛乳	こまつな, にんじん	しめじ,えのき茸, 玉葱,キャベツ, もやし,だいこん, ねぎ,りんご	米, 砂糖, じゃがいも	エッグ クア, ごま	739	33.5	23.7	419	3.7	2.8
29	金	○	豚丼	キャベツのじゃこあえ だいこんのみそ汁	パイナップル	豚肉, 油揚げ	牛乳, ちりめん じゃこ, わかめ	にんじん, こまつな	玉葱,ごぼう, キャベツ,コーン, だいこん,えのき茸, パイナップル	米, 麦, 砂糖	油, ごま	742	33.1	16.3	441	3.8	4.2

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。

※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。

※食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが見かけて平均約9%減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

今月の平均	778	33.2 (17.1%)	24.4 (28.2%)	443	4.5	3.5
栄養量の基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	4.5	2.5 未満

- 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。
- エッグクアは卵不使用のマヨネーズ風調味料です。

※3年生は11月5日(火)の給食はありません。



いい歯の日

©少年写真新聞社2024

## 「千産千消デー」を実施します！

千葉県は「食の宝庫」です。三方を海に囲まれ、黒潮の影響を受けた温暖な気候と豊かな土地資源を活かし、米や野菜、果物など多くの農産物が生産されています。さまざまな水産物にも恵まれています。

千葉県では、「地」と「千」を置き換えて「千産千消」と呼んでいます。白山中学校では、11月19日に「千産千消デー」を実施します。千葉でとれた食材をたくさん使って給食を作ります。

