



11月給食予定献立表



流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

令和3年

日にち	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)								
			ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)							
					からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる										
1(月)			根菜ピラフ	カレースープ フルーツポンチ アーモンド小魚	鶏肉 豚肉	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 トマト缶	ごぼう 玉ねぎ れんこん にんにく みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶	米 ジャがいも 砂糖 カクテルゼリー	バター オリーブ油 ごま アーモンド	820	25.2	21.5							
2(火)			ソース焼きそば	中華卵コーンスープ おからナッツケーキ	豚肉 鶏卵 鶏肉 おから	牛乳 生クリーム 青のり	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ コーン ねぎ レーズン	中華めん 砂糖 でんぶん 小麦粉 小麦胚芽	サラダ油 ごま油 バター アーモンド	860	32.7	29.2							
4(木)			コッペパン レモンハニー	白身魚の味噌チーズ焼き スパイシーポテト チキンバスタスープ	タラ 白みそ 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム スキムミルク	にんじん 小松菜	玉ねぎ レモン果汁	パン レモンハニー ジャがいも マカロニ 米粉	バター ノンエッグ マヨネーズ	830	37.5	22.9							
5(金)			茶めし	おでん ツナ和え みかん	イカボール はんぺん がんもどき ちくわ 揚げボール ツナ いわしボール	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 にんじん	大根 キャベツ もやし みかん	米 ジャがいも 三温糖		761	26.3	15.9							
8(月)			マーボー 生揚げ丼	卵スープ ラ・フランスゼリー	豚肉 大豆 生揚げ 赤みそ 鶏肉 鶏卵	牛乳 チーズ 生クリーム わかめ	にんじん ニラ 小松菜	たけのこ 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 砂糖 でんぶん ゼリー	サラダ油 ごま油	884	34.6	28.0							
9(火)			カレー ミートサンド	ツナポテト 白菜スープ	豚肉 大豆 レンズ豆 ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム コーン	パン ジャがいも	サラダ油	779	31.6	23.4							
10(水)			ごはん	さばの文化干し キャベツとしめじ和え なめこと豆腐の味噌汁 りんご	さば 油揚げ 豆腐 赤みそ 八丁みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ しめじ なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご	米 砂糖		769	33.6	22.0							
11(木)			ガーリック トースト	シーフードサラダ チーズと卵のふわふわ スープ ミルク	エビ いか 鶏肉 鶏卵	牛乳 粉チーズ	小松菜	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 ジャがいも でんぶん パン粉 ミルク	バター オリーブ油	806	30.9	28.3							
12(金)			鶏肉ときのこの 和風スパゲティ	高野豆腐の ドレッシング和え オレンジカップケーキ	鶏肉 高野豆腐 青大豆 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ きゅうり エリンギ にんにく しょうが キャベツ しめじ オレンジジュース	スパゲティ でんぶん 砂糖 小麦粉 三温糖	オリーブ油 バター サラダ油	820	31.3	28.5							
15(月)			ひじきと ベーコンのピラフ	きびなごフライ もやしとコーンサラダ エビと卵のスープ	ベーコン エビ 鶏卵	牛乳 きびなご ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし コーン きゅうり ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ごま バター ごま油 サラダ油		806	29.8	26.6							
16(火)			小松菜と ハムのごはん ★千産千消費一献立	チバさつま揚げ甘酢あん からし和え さつまいもの味噌汁	ハム さつまあげ 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 砂糖 さつまいも	サラダ油	743	28.2	15.3							
17(水)			卵とじうどん	わかさぎフリッター ピリット和え きな粉蒸しパン	豚肉 油揚げ 鶏卵 きな粉 甘納豆	牛乳 わかさぎ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 大根 しょうが	うどん 蒸しパンミックス 小麦粉	サラダ油 ごま油	786	30.8	25.7							
18(木)			ごはん	いわしの蒲焼き きくらげの和えもの 根菜汁	いわし 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きくらげ きゅうり もやし 大根 玉ねぎ ごぼう	米 でんぶん 砂糖 ジャがいも	サラダ油 ごま	800	30.1	23.8							
19(金)			すき焼き風丼	わかめと豆腐の味噌汁 オレンジ 大豆小魚	豚肉 焼き豆腐 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 大豆	牛乳 かえり煮干し	小松菜	玉ねぎ 白菜 しらたき ねぎ 干しいたけ オレンジ	米 三温糖 車ふ	サラダ油	812	34.6	22.3							
22(月)			ひよこ豆の カレーライス	いかくんサラダ りんご	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 いかくん	牛乳 スキムミルク	にんじん トマトジュース ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 ジャがいも 米粉 三温糖	サラダ油 バター	867	29.0	21.1							
24(水)			菊花ごはん ★和食の日	さんまの豆腐けんちん照焼 具沢山のすまし汁 大豆小魚	鶏肉 さんま 豆腐 大豆	牛乳 切り昆布 かえり煮干し	にんじん ほうれん草 小松菜	しめじ しょうが れんこん ごぼう 干しいたけ	米 でんぶん 三温糖 ちくわぶ 里いも	ごま サラダ油 ごま油	790	32.1	22.6							
26(金)			スイートポテト サンド	白身魚フライ きのこの米粉スープ	タラ 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	りんご 玉ねぎ えのきたけ しめじ 干しいたけ 白菜	パン さつまいも 砂糖 米粉	バター サラダ油	842	32.6	26.8							
29(月)			ピリ辛ガーリック チャーハン	味噌ワンタンスープ 焼きりんご スナックアーモンド	豚肉 なたと かまぼこ 赤みそ	牛乳	にんじん わけねぎ 小松菜	ねぎ にんにく もやし りんご レーズン	米 ワンタンの皮 砂糖	サラダ油 ごま油 バター ごま アーモンド	843	25.9	27.4							
30(火)			ごはん	さんま味噌 カレー肉じゃが 白菜ときのこのすまし汁	さんま 赤みそ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 白菜 しめじ えのきたけ	米 三温糖 ジャがいも	サラダ油	805	29.0	20.7							
<p>※はしの日には、忘れずにはしを持参してください。 ※食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。</p>																				
<p>★引き続き、給食前のしっかりと した手洗い、給食中の黙食を徹底 しよう！</p>																				
<p>今月の 平均栄養価</p>											811	30.8	23.7	3.0						
<p>学校給食 摂取基準値</p>											830	32.0	27.6	2.5						

★みなさん、ご存じでしたか？11月24日は和食の日です。平成25年12月、和食が日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。



南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うようにはぐくまれてきました。このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた『食』に関する『習わし』を、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されたのです。

そして、日本の「秋」は実りの季節であり、毎年、一人ひとり「和食」文化について再認識するきっかけになるようお願いを込めて、11月24日を和食の日と制定されました。この日はみなさんも、和食についてぜひ考えてみましょう！

