



# 11月予定献立表

令和7年度

流山市立おおぐろの森中学校

日にち	曜日	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)		
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆腐製品	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	カルシウム (mg)	脂質(g) 食塩相当量 (g)		
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
4	火			食パン 専&マーガリン	オムレツのきのこソースかけ クラムチャウダー ツナサラダ	卵 鶏肉 ベーコン あさり ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	食パン 専シャム じゃが芋 小麦粉	マーガリン サラダ油 バター	866	31.9		
												425	3.8		
5	水			ご飯 小袋かむふりかけ	鯖塩焼きのおろし添え 豚汁 冷凍黄桃	サバ 豚肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜	大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう 黄桃	米 里芋 砂糖		808	34.7		
												411	21.8		
6	木			豆乳味噌クリーム うどん	大根と豚肉の春雨煮 手作り米粉のりんごケーキ	鶏肉 豆乳 味噌 豚肉 厚揚げ 卵	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 しめじ 生姜 大根 りんご	うどん 春雨 米粉 砂糖	バター サラダ油	830	28.1		
												347	38.1		
7	金			鶏ごぼうおこわ	肉じゃが なめこの味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ しらたき なめこ 大根 長ねぎ	うるち米 もち米 砂糖 じゃが芋		823	31.3		
												482	20.0		
10	月			きのこ ドライカレーライス	海藻サラダ 梨ゼリー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 しめじ コーン 干しぶどう キャベツ きゅうり レモン 梨	米 砂糖	サラダ油 ごま油	828	29.9		
												357	23.3		
11	火			きなこ 揚げパン	ツナボテトサラダ 味噌ワタンスープ チーズ	きな粉 ツナ 豚肉 なると 味噌	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 長ねぎ もやし	ゴッペパン 砂糖 じゃが芋 ワナンドの皮	サラダ油 マヨネーズ (卵未使用)	857	30.6		
												539	32.3		
12	水			ご飯	鰯の蒲焼き ごま和え 沢煮椀 専ヨーグルト	イワシ 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 キャベツ もやし 大根 ごぼう 菊 えのき 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油 白ごま ねりごま	901	35.6		
												484	29.5		
13	木			菜めしご飯	秋鮭のクリームソースかけ ジャーマンボテト 大根の味噌汁 早生みかん	サケ ウィンナー 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	青菜 人参 パセリ ピーマン 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム 大根 長ねぎ 早生みかん	米 米粉 じゃが芋	オリーブオイル	831	35.4		
												430	19.6		
14	金			五穀ひじきご飯	鶏肉の生姜焼き 磯香和え どんこ汁 プリン	鶏肉 かまぼこ 豚肉 豆腐 味噌 卵	牛乳 ひじき のり	人参 ほうれん草	もやし にんにく 生姜 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう コーン	米 じゃが芋 砂糖	金ごま バター	837	36.1		
												441	23.0		
17	月			代休のため給食なし											
18	火			味噌・バター ラーメン	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 チョコクレープ	豚肉 味噌 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳	人参 にら ピーマン	長ねぎ もやし コーン にんにく 生姜	中華めん 砂糖 さつま芋 米粉	サラダ油 バター カシューナッツ ココア	832	30.5		
												302	34.2		
19	水			ご飯	秋サワラの香味揚げ 切干し大根の炒め煮 のっぺい汁	サワラ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	長ねぎ にんにく しらたき 大根 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 里芋	サラダ油	845	33.2		
												444	25.9		
20	木			かやくおこわ	鰯のけんちん照り焼き おかか和え さつま汁 ヨーグルト	イワシ 鶏肉 油揚げ 豚肉 かつお 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん ほうれん草 小松菜	しめじ 椎茸 しらたき 生姜 もやし キャベツ 大根 長ねぎ こんにゃく	うるち米 もち米 砂糖 さつま芋	サラダ油	825	37.6		
												607	22.7		
21	金			給食なし											
25	火			切干し大根入り ビビンバ	トックスープ フルーツ入り杏仁豆腐	豚肉 なると 豆腐	牛乳 杏仁豆腐	人参 小松菜	長ねぎ にんにく 切干し大根 生姜 もやし 大根 みかん バイロ 黄桃	米 砂糖 トック(うるち米)	サラダ油 ごま油 白ごま	842	25.8		
												396	22.8		
													3.1		
26	水			ご飯	秋刀魚の塩焼き きんぴら蓮根 かきたま汁	サンマ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	蓮根 にんにく しらたき えのき 長ねぎ	米 砂糖	ごま油	831	36.7		
												393	27.5		
													3.0		
27	木			鮭と小松菜の クリームスパゲティ	コーンサラダ フライドポテト はちみつレモンゼリー	サケ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター サラダ油	858	25.2		
												365	35.5		
													2.5		
28	金			ハヤシライス	ごぼうサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油	842	25.1		
												380	22.8		
													1.5		
・・・ この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。												学校給食 摂取基準値	830	32.0	
													450	27.3	
													101	2.5	
												今月の 平均栄養価(%)	98	98	
													98	97	
														116	

～☆11月は『千産千消月間』です!☆～

千葉県では、『千葉の恵みで まんてん笑顔!』をキャッチフレーズに、11月を地(千)産地(千)消月間



～☆11月は『千産千消月間』です！☆～

千葉県では、『千葉の恵みで まんてん笑顔!』をキャッチフレーズに、11月を地(千)産地(千)消月間に定められています! 給食でも今月は、千葉県産のお米「ふさこがね」をはじめ、長ねぎ、小松菜、さつま芋などを取り入れていきます。新鮮な地場産物を味わって食べましょう!

