



# 11月予定献立表



令和4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			
						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				
1	火			わかめ じゃこご飯	焼きししゃも おかか和え おぼろけんちん汁 苺ヨーグルト	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 ちりめん わかめ ししゃも ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし 長ネギ ごぼう こんにゃく	米	白ごま ごま油	808	37.3 21.2 2.8	
2	水			鮭ご飯	じゃが芋のそぼろ煮 きりたんぼ汁	鮭 豚肉 厚揚げ うずらの卵 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん せり	玉ねぎ 生薑 こんにゃく ごぼう 舞茸 長ネギ	米 じゃが芋 砂糖 きりたんぼ	サラダ油	856	33.9 21.3 2.4	
4	金			ポークカレー ライス	ツナサラダ 手作りクランベリーゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 生薑 にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	米 じゃが芋 小麦粉	バター サラダ油	899	24.1 29.9 3.0	
7	月			ピビンバ	もずくの卵スープ 苺のヨーグルト和え	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく ヨーグルト	人参 ほうれん草	長ねぎ にんにく 切り干し大根 生薑 もやし えのき 舞茸 黄桃 みかん パイン 梨	米 砂糖	ごま油 白ごま	814	31.3 22.6 3.3	
8	火			シナモン トースト	オムレツ チリコンカン ポトフ	卵 大豆 金時豆 ひよこ豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト かぶの葉 パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 大根 かぶ	食パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン オリーブオイル	843	33.6 29.8 3.4	
9	水			ご飯	豚肉と蓮根の黒酢炒め 焼き鮭と卵のすまし汁	豚肉 鮭 卵	牛乳 焼きのり	人参 ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 蓮根 たけのこ 大根 えのき 生薑 にんにく 長ネギ	米	サラダ油	815	34.3 25.1 2.0	
10	木			炙り鯛ご飯	切り干し大根の炒め煮 豚汁	豚 豚肉 さつま揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	切り干し大根 しらたき 生薑 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 白ごま	818	32.6 23.1 3.4	
11	金			ひじきご飯	ちくわの磯辺揚げ のっぺい汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳 ひじき 青のり ヨーグルト	人参 さやいんげん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく	米 里芋 小麦粉	サラダ油 白ごま	823	31.0 23.0 2.7	
14	月			マーボー 豆腐丼	春雨スープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 豆腐 大豆 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 いら 小松菜	長ねぎ にんにく 生薑 椎茸 みかん パイン 黄桃	米 春雨 白玉もち 砂糖	サラダ油 ごま油	849	30.4 19.9 3.2	
15	火			鶏ごぼうおこわ	イカのかりん糖がらめ 沢煮椀 早生みかん	鶏肉 油揚げ イカ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 椎茸 大根 菊 えのき 長ねぎ みかん	うるち米 もち米 砂糖	サラダ油	811	34.3 22.9 2.4	
16	水			ご飯『粒すけ』	鯖唐揚げのおろし煮 ごま和え かきたま汁	鯖 鶏肉 蒲焼 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	大根 もやし キャベツ えのき 長ネギ	米 砂糖	サラダ油 白ごま ねりごま	828	38.4 26.5 2.5	
21	月			さつま芋パン	チーズinハンバーグ ポテトチャウダー アーモンドサラダ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく	パン 砂糖 つまみ 小麦粉 アーモンド	サラダ油 バター アーモンド	860	33.2 32.2 3.8	
24	木			回鍋肉丼	手作り肉団子スープ フルーツのライチジュレ和え	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ もやし 長ねぎ 白菜 生薑 にんにく みかん パイン 黄桃	米 砂糖	サラダ油 白ごま	818	28.8 22.7 2.6	
25	金			***『シェフ給食の日』 キャロット ピラフ	チキンフリカッセのパイ包み焼き 千葉県産野菜たっぷりスープ パンナコッタ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく 大根 キャベツ 蕪天	米 小麦粉 グラニュー糖	サラダ油 バター 生クリーム	967	25.6 42.4 2.8	
28	月			流山産小松菜 ペペロンチーノ	シーフードサラダ 流山白みりんマフィン	ベーコン えび いか 卵	牛乳	小松菜 人参	エリンギ にんにく キャベツ きゅうり レモン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル バター	818	28.2 27.6 2.3	
29	火			菜めしご飯	すき焼き煮 手作りつみれ団子汁	豆腐 豚肉 うずらの卵 鶏	牛乳	人参 青菜 ほうれん草	白菜 玉ねぎ しらたき 椎茸 長ネギ 舞茸 生薑 大根	米 砂糖	サラダ油 白ごま	807	34.5 23.3 3.1	
30	水			♡2-2・2-4のリクエスト給食 ご飯	鶏の唐揚げ 野菜ガーリックソテー 具沢山のすまし汁	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ 生薑 にんにく 蓮根 ごぼう 椎茸	米 里芋 ちくわぶ	サラダ油 ごま油	805	31.9 23.7 1.9	
												学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.3 2.5
												今月の 平均栄養価(%)	100	100 95 120

... 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。

## ☆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、流山産のお米をはじめ、長ねぎ、わけネギ、小松菜、大根、白菜、そして、千葉県産『粒すけ』などを取り入れています。新鮮な地場産物を味わって食べましょう!



## 11/25(金)「シェフ給食」

シェフ4名が来校して、全校分の給食を調理員さんたちと一緒に作ってくださいます。全校で一流の料理を味わいたいと思います。

## 11/30(水)「リクエスト給食」

11月と12月は中学2年生のリクエストが給食に登場します。今月は2-2と2-4の「鶏の唐揚げ」です。お楽しみに!