



11月予定献立表

令和5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)	脂質(g)	食塩相当量(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					
						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	水			ご飯	ちくわの紅葉揚げ 豚肉と切干し大根炒め煮 かす汁	豚肉 豆腐 ちくわ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	切り干し大根 にんにく しめじ しらたき 大根 長ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 砂糖 星芋 酒かす	サラダ油 白ごま	822	28.9	22.2	2.8	
2	木			すき昆布ご飯	里芋のそぼろ煮 だまこ汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ うずらの卵 なと	牛乳 昆布	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 こんにゃく 大根 長ネギ	米 砂糖 星芋 だまこ	サラダ油	838	32.1	22.1	3.4	
6	月			マーボー 豆腐丼	春雨スープ 白玉フルーツポンチ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 なと	牛乳 わかめ	人参 なら 小松菜	長ねぎ 生姜 にんにく 菊 しいたけ みかん 黄桃 パイナップル	米 春雨 白玉もち 砂糖	サラダ油 ごま油	849	30.4	19.9	3.2	
7	火			食パン	オムレツ チリコンカン ポトフ 手作りブルーベリージャム	卵 金時豆 ひよこ豆 大豆豚 肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ 大根 マッシュルーム かぶ かぶの葉 セロリ にんにく レモン りんご ブルーベリー	食パン 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル	811	33.4	24.6	3.3	
8	水			ご飯	鯖の塩焼き アーモンド和え どさんこ汁 早生みかん	さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ もやし 大根 長ネギ こんにゃく ごぼう コーン みかん	米 砂糖 じゃが芋	アーモンド バター	822	34.8	23.3	2.4	
9	木			味噌バター ラーメン	鶏肉&カシューナッツの揚げ煮 原宿チーズドック	豚肉 味噌 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 なら ピーマン	長ねぎ もやし にんにく 生姜 コーン	中華めん さつま芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 白ごま バター カシューナッツ	866	32.5	34.8	3.1	
10	金			鶏ごぼうおこわ	塩肉じゃが なめこの味噌汁 アセロラゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 椎茸 玉ねぎ しらたき なめこ 長ネギ アセロラ	もち米 うるち米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	822	28.7	19.9	3.3	
13	月			ポークカレー ライス	中華サラダ フルーツのジュレ和え	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり みかん パイン 黄桃 レモン	米 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	バター サラダ油 ごま油 ラー油	922	21.5	26.1	2.9	
14	火			豆乳味噌 クリームうどん	大根と鶏肉の春雨煮 手作り米粉りんごケーキ	鶏肉 豆乳 味噌 豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ にんにく キャベツ し めじ 生姜 大根 りんご	うどん 春雨 砂糖 米粉	サラダ油 生クリーム バター	814	25.0	28.3	2.9	
15	水			ご飯	鯛の蒲焼き 五目豆 かぶと油揚げの味噌汁	いわし 鶏肉 さつま揚げ 大豆 うずら卵 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいん かぶの葉	生姜 ごぼう こんにゃく かぶ 長ネギ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	854	36.7	28.1	3.7	
20	月			キャロットピラフ	チキンフリカッセ 千葉県産野菜たっぷりスープ カスタードプリン	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ キャベツ 大根	米 米粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブオイル 生クリーム	804	33.2	26.9	2.4	
21	火			アーモンド トースト	ひよこ豆のポテトチャウダー ツナサラダ	鶏肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	アーモンド マーガリン バター 生クリーム	848	26.6	33.8	3.1	
22	水			ご飯	肉豆腐 鰹汁 小袋おかかふりかけ	豚肉 豆腐 うずらの卵 たら かつお節	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 長ネギ しらたき 白菜 えのき	米 砂糖 春雨	サラダ油	810	38.6	22.7	2.2	
24	金			【和食の日】 ご飯(粒すけ)	鯛のけんちん照り焼き ごま和え 千葉県産さつま汁 韓国風焼きのり(千葉県産)	いわし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 千葉県産のり	人参 小松菜	えのき 生姜 もやし キャベツ 大根 長ネギ こんにゃく	米(粒すけ) サラダ油 砂糖 さつま芋	サラダ油 白ねりごま 白すりごま	802	33.7	22.7	3.0	
27	月	オンライン学習の日														
28	火			ナポリタン	イタリアンサラダ さつま芋キャラメルスティック揚げ	ウィンナー ベーコン イカ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 さつま芋	サラダ油 オリーブオイル 生クリーム バター	816	25.2	29.5	3.0	
29	水			ご飯	焼きししゃも 豚肉と蓮根の黒酢炒め 白玉汁	ししゃも 豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 赤ピーマン ピーマン 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく 菊 蓮根 大根 長ねぎ	米 白玉もち	サラダ油	838	32.8	23.4	2.5	
30	木			わかめご飯	鶏肉の生姜焼き ピリ辛ポテト 沢煮椀 ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜 パセリ	生姜 にんにく 大根 ごぼう 菊 えのき 長ねぎ	米 じゃが芋	白ごま オリーブオイル	833	34.8	22.0	3.0	
												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	97	92	116

... 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『千葉県産』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、さつま芋そして、千葉県産『粒すけ』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!

11月24日は『和食の日』

11月24日は、「いいにほん・しょくじの日」ということで「和食の日」に制定されました!平成25年、ユネスコ無形文化遺産において「和食」が登録されました。
和食は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継がれてきた「食文化」です。学校給食でも11月24日は、和食の日にならなくて、ご飯を中心に「一汁三菜」、季節の食材、地産地消を取り入れた献立となっています!ご家庭に和食についてのリーフレットを配布いたします。ご家庭でも和食の良さについて考えていただければと思います。