



11月予定献立表



令和6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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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			
1	金			野沢菜ご飯	鱈のレモンバター醤油かけ ジャーマンポテト 沢煮椀	グラ ベーコン 豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	野沢菜 人参 ビーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく 大根 ごぼう たけのこ えのき 長ねぎ レモン	米 じゃが芋	ごま油 バター オリーブオイル	812	34.3 22.3 3.2
5	火			鮭と小松菜の クリームスパゲティ	しゃぶしゃぶサラダ キャラメルポテト	鮭 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 小麦粉 さつま芋 砂糖	バター 生クリーム	811	31.3 27.8 2.1
6	水			ご飯	ちくわの紅葉揚げ 大豆と鶏肉の甘辛煮 鱈汁	ちくわ 鶏肉 厚揚げ 大豆 クラ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	大根 生姜 白菜 えのき 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖	サラダ油	808	34.1 23.2 2.0
7	木			炙り秋刀魚ご飯	大根と豚バラ肉の旨煮 どさんこ汁	秋刀魚 うずらの卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 大根 こんにゃく 長ねぎ ごぼう コン	米 砂糖 じゃが芋	バター	850	31.0 30.4 3.4
8	金			鶏ごぼうおこわ	肉じゃが なめこの味噌汁 ヨーグルト(プレーン)	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 白滝 なめこ 大根 長ねぎ	もち米 うるち米 砂糖 じゃが芋		807	31.6 19.1 3.3
11	月			きのこのバター 醤油ピラフ	チキンフリカッセ 千葉県産野菜スープ たまごプリン	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	人参 パセリ	えのき しめじ 長ねぎ 玉ねぎ にんにく キャベツ 大根	米 米粉 砂糖	バター オリーブオイル 生クリーム	827	32.5 26.0 2.9
12	火			煮込みうどん	大根と豚肉の春雨煮 手作り米粉のりんごケーキ	鶏肉 豚肉 油揚げ なたと 厚揚げ 卵	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	長ねぎ 大根 生姜 りんご	うどん 砂糖 米粉	バター サラダ油	826	31.0 33.8 2.7
13	水			ご飯 小袋のりふりかけ	鯖の塩焼き ごま和え けんちん汁 はちみつレモンゼリー	サバ 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	もやし キャベツ 長ねぎ ごぼう こんにゃく レモン	米 砂糖 里芋 はちみつ	白すりごま 練りごま ごま油	831	30.5 20.0 2.7
14	木			梅わかめご飯	『11月15日蒲鉾の日』にちなんでメニュー！ 給食委員会より蒲鉾(かまぼこ)について動画で紹介しています！(12日~14日) 手作りかまぼこフライ ピリ辛ポテト こぼれ梅(みりん粕)入りかす汁	かまぼこ ベーコン 鮭 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	パセリ 人参	梅干し にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 里芋 こぼれ梅	サラダ油	832	31.7 18.7 3.8
20	水			ポークカレー ライス	中華サラダ フルーツのヨーグルト和え	豚肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト 寒天	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり みかん バイロ 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	サラダ油 バター ごま油 ラー油	917	25.0 28.4 3.2
21	木			ココア揚げパン	ポテトサラダ ワンタンスープ チーズ	豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり レモン もやし 椎茸 白菜 長ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 ワナン皮	サラダ油 ココア マヨネーズ(卵不使用) ごま油	839	28.7 31.0 3.6
22	金			鯛の蒲焼き丼	からし和え 千葉の恵み彩り汁	イワシ かまぼこ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 もやし しめじ 大根 えのき 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋	サラダ油	832	33.4 25.7 3.6
25	月			切干し大根入り ピビンバ	トックスープ 手作り杏仁豆腐	豚肉	牛乳 寒天	人参 ほうれん草 小松菜	長ねぎ 切干し大根 にんにく 生姜 もやし 大根	米 砂糖 トック	ごま ごま油	823	27.7 23.1 3.0
26	火			焼きうどん	厚揚げと大根の旨煮 さつま芋入りマラーカオ	豚肉 ベーコン イカ かつお節 鶏肉 厚揚げ うずらの卵	牛乳	人参 ビーマン さやいんげん	キムチ 玉ねぎ キャベツ 椎茸 大根 こんにゃく 生姜	うどん 砂糖 小麦粉 さつま芋 黒砂糖	サラダ油 ごま油	823	33.8 32.4 3.7
27	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 ビーマン 赤ビーマン 小松菜	玉ねぎ 蓮根 にんにく 生姜 筍 大根 長ねぎ	米 白玉もち	サラダ油	825	30.6 22.9 2.2
28	木			オンライン授業の日									
29	金			五穀ひじきご飯	さんが焼きボン酢添え いも煮汁 ヨーグルト(プレーン)	イワシ 鶏肉 卵 味噌 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ ごぼう こんにゃく 舞茸	米 もちあわ ひえっこ粉 里芋 砂糖	金ごま	824	34.3 20.9 2.6

... 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、小松菜、大根、白菜、さつま芋千葉県産『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15日は『かまぼこの日』

小田原の「鈴廣(スズヒロ)」さんより「かまぼこ」のご紹介があり、給食の献立に取り入れました。かまぼこの歴史やいろいろなかまぼこについて、かまぼこのつくり方について給食委員会(1年)の取り組みの中で動画を作成し、全校にご紹介します! 給食では「鈴廣」のかまぼこを使用し11月14日に「かまぼこのフライ」を提供します。弾力のある「かまぼこ」の食感や旨みをぜひ、味わって食べてもらいたいです!!

学校給食 摂取基準値	830	32.0
	450	27.3
		2.5
今月の 平均栄養価(%)	100	97
	96	92
		120