



11月献立予定表



令和7年 NOVEMBER

(中学生用)
八街市学校給食センター

日にち	曜 日	主 食	箸 の 日	牛 乳	副 食	主 な 材 料 と 働 き						エネルギー
						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		たんぱく質
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類	6群 油脂	脂 質
												食塩相当量
4	火	食パン (ブルーベリージャム)		○	チキンカツ・カラフルソース つぶつぶコーンポタージュ かぼちゃのガーリックソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 パプリカ かぼちゃ パセリ	玉ねぎ スズキーニ コーン しめじ エリンギ にんにく レモン果汁	パン 砂糖 パン粉 澱粉	油 バターオイル	822 kcal 34.8 g 24.8 g 3.5 g
5	水	麦ごはん	☆	○	しらすと青さの玉子焼き いりどり スタミナ豚丼の具	卵 鶏肉 豚肉	牛乳 しらす あおさ	人参 いんげん 小松菜	れんこん ごぼう にんにく もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 澱粉	油	830 kcal 38.2 g 21.4 g 2.0 g
6	木	きなこ 揚げパン		○	肉団子甘酢あん(2個) ポトフ 2色りんご	きな粉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ りんご	パン 砂糖 澱粉 じゃが芋	油	840 kcal 35.1 g 32.1 g 3.0 g
八街中学校2年2組 宮内心優さんが 考えた献立						いわし たら ベーコン 鶏肉 卵 かつお節	牛乳	人参 トマト 葉ねぎ パセリ	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 大根 椎茸 キャベツ	米 澱粉 砂糖 いももち ウエハース	油 バター ごま油	811 kcal 34.4 g 21.7 g 3.0 g
7	金	ごはん	☆	○	春雨スープ 白菜の中華クリーム煮 ミニたい焼き	ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 スキムミルク	人参 チンゲンサイ	筍 椎茸 生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 小豆	米 春雨 澱粉 小麦粉 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	817 kcal 34.6 g 23.4 g 2.0 g
10	月	ごはん	☆	○	みそラーメン オーロラサラダ 大学芋(2個)	豚肉	牛乳 チーズ	人参 パプリカ	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ コーン 枝豆	パン ちゃんぽん 砂糖 マカロニ 砂糖 さつま芋	油 ごま バター ノンエッグマヨネーズ	857 kcal 32.6 g 29.0 g 3.2 g
11	火	丸パン	☆	○	かぼちゃしゅうまい(2個) タツリタン 焼き肉炒め	鶏肉 たら 厚揚げ 豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ パプリカ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 しめじ 椎茸 もやし きくらげ	米 麦 小麦粉 さつま芋 砂糖 澱粉	油 ごま油	822 kcal 36.5 g 18.6 g 2.5 g
12	水	麦ごはん		○	ハッシュドポテト ABCスープ 鶏肉の彩り煮込み	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳	人参 小松菜 パプリカ トマト	玉ねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく	パン じゃが芋 澱粉 マカロニ	油 バターオイル	792 kcal 36.0 g 28.5 g 3.2 g
13	木	黒糖パン		○	たら磯辺フライ いものこ汁 玉子とかぼちゃのサラダ ラ・フランスゼリー	たら 鶏肉 豆腐 ハム 卵	牛乳 あおさ	人参 小松菜 かぼちゃ	ごぼう 椎茸 長ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 里芋 じゃが芋 澱粉	油	813 kcal 31.7 g 24.0 g 2.4 g
やちまた教育の日 八街中学校2年1組 横山空美さんが 考えた献立						さば 豆腐 豆乳	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ コーン もやし きゅうり	米 さつま芋 ビーフン 砂糖	油 ごま ごま油	800 kcal 32.1 g 21.6 g 2.9 g
17	月	ごはん	☆	○	スペイン風オムレツ チリコンカン 小松菜とコーンのサラダ	卵 ハム ウインナー 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ ピーマン パプリカ 小松菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム コーン ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆 ズッキーニ	パン じゃが芋 砂糖 澱粉	油	796 kcal 34.7 g 31.4 g 3.0 g
18	火	ココアパン		○	和風鶏つくね(2個) 塩ちゃんこなべ みかん	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 大根 椎茸 生姜 キャベツ 白菜 みかん	米 麦 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	801 kcal 33.5 g 20.6 g 2.5 g
19	水	麦ごはん	☆	○	チキンカツ ラビオリスープ りんごヨーグルト和え	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ りんご パイ	パン パン粉 小麦粉 澱粉 砂糖	油	846 kcal 36.5 g 26.9 g 2.8 g
20	木	はちみつパン		○	根菜カレー 豆腐サラダ 千葉県産にんじんゼリー	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 スキムミルク のり	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長ねぎ にんにく 生姜 枝豆 キャベツ	米 さつま芋 砂糖	油 ごま油 ごま	831 kcal 32.1 g 23.4 g 2.9 g
21	金	ごはん		○	北村優光さんが 考えた献立*	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト ほうれん草 江戸菜	玉ねぎ しめじ えのき茸 マッシュルーム コーン	パン 澱粉 砂糖 ペンネ	油	828 kcal 35.8 g 30.6 g 3.2 g
25	火	テーブルロール		○	ぶりフライ 大根のみそ煮 きんぴらごぼう	ぶり 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 唐辛子	大根 生姜 枝豆 筍 ごぼう	米 麦 パン粉 砂糖	油 ごま	851 kcal 35.7 g 27.5 g 2.2 g
26	水	麦ごはん	☆	○	ブロッコリーとかぼちゃグラタン 鶏肉のフォー いんげんとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ ブロッコリー 小松菜 みつば いんげん	玉ねぎ 生姜 もやし れんこん	パン 砂糖 小麦粉 ビーフン 澱粉	油 バター	806 kcal 35.6 g 27.7 g 3.6 g
27	木	コッペパン (チョコクリーム)	☆	○	だし巻玉子 厚揚げのそぼろ煮 ヨーグルト	卵 鶏肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 生姜 グリーンピース	米 澱粉 里芋 砂糖	油	790 kcal 37.3 g 21.1 g 1.6 g
28	金	ごはん	☆	○								

第7期(11月相当分)の給食費の口座振替日は 12月25日(木)です						学校給食摂取基準 生徒(12~14歳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5g未満
--------------------------------------	--	--	--	--	--	------------------------	--------------------------------	---

第7期(11月相当分)の給食費の口座振替日は 12月25日(木)です

学校給食摂取基準
生徒(12~14歳)

エネルギー 830kcal
たんぱく質 27.0~41.5g
脂 質 18.4~27.7g
食塩相当量 2.5g未満

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※⑤は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

地産地消とは、『地域で生産された農林水産物をその地域で消費すること』です。

安心・安全で新鮮な食材を購入することができます。また流通に要するエネルギーや経費が少なくすむことから、安価で食材の購入ができる他、CO₂の削減など環境への負担を減らせます。

