

11 月献立予定表



令和8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 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・芋類	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月	ごはん	☆	○	いかフリッター(2個) 鶏大根 ひじきサラダ　ウエハース	いか 鶏肉 うずら卵 ハム	牛乳 チーズ ひじき あおさ	人参 小松菜	大根 きゅうり 生姜	米　澱粉 砂糖 小麦粉　米粉 ウエハース	油	844 kcal 32.5 g 29.6 g 2.8 g
4	水	麦ごはん	☆	○	ハムカツ 落花汁　ラ･フランスゼリー㊚ かみかみサラダ	鶏肉　ハム 厚揚げ　味噌 大豆	牛乳 しらす 海藻	人参 小松菜	大根 長ねぎ キャベツ 切干大根	米　麦 パン粉 砂糖 ゼリー	油 落花生	878 kcal 29.7 g 29.8 g 2.9 g
5	木	ミルクロール		○	ツナオムレツ チリコンカン ももヨーグルト和え	卵　ツナ 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ　にんにく ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　えんどう豆 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　いんげん豆 白桃　黄桃　ひよこ豆	パン 砂糖 桃ジャム ゼリー	油	871 kcal 37.1 g 29.6 g 3.6 g
		＊　いい歯の日　献立　＊										
6	金	ごはん	☆	○	白身魚カリカリﾌﾗｲ(4個) 野菜ｽｰﾌﾟ　かむカムこんにゃく 茎わかめきんぴら	たら　かまぼこ 大豆 鶏肉　豚肉 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲンサイ	キャベツ えのき茸 ごぼう	米　米粉 じゃが芋 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	791 kcal 39.4 g 22.1 g 2.8 g
9	月	ごはん	☆	○	鶏つくね もずくのかきたま汁 鮭のちゃんちゃん炒め	豚肉　鶏肉 厚揚げ　味噌 卵　大豆 かまぼこ　鮭	牛乳 もずく	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ しめじ　椎茸 キャベツ　ゆず 長ねぎ　にんにく	米　小麦粉 砂糖 澱粉 じゃが芋	ﾊﾞﾀｰﾌﾚｰﾊﾞｰｵｲﾙ	812 kcal 37.9 g 26.6 g 2.6 g
10	火	丸パン 横割り		○	フィレオフィッシュ　ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト	たら ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 あおさ	人参 ブロッコリー トマト　パセリ ピーマン	玉ねぎ　ｽﾞｯｷｰﾆ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　なす 白いんげん にんにく	パン　パン粉 砂糖　澱粉 じゃが芋 小麦粉	油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ ﾊﾞﾀｰﾌﾚｰﾊﾞｰｵｲﾙ	815 kcal 36.4 g 29.0 g 3.4 g
		＊　千葉県の食べ物いっぱい！　千産千消デー　＊										
11	水	麦ごはん		○	根菜カレー 青菜ピーナッツ和え お米のムース	豚肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	大根 生姜　にんにく キャベツ	米　麦 さつま芋 砂糖 ムース	油 落花生	823 kcal 26.4 g 24.0 g 2.6 g
		＊　やちまた教育の日　＊										
12	木	黒糖パン		○	ﾁｷﾝｶﾂﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ 八街生姜ｽｰﾌﾟ 八街野菜たっぷりサラダ	鶏肉 魚肉ｿｰｾｰｼﾞ 大豆	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 青ねぎ	玉ねぎ 生姜　にんにく キャベツ　きゅうり りんご	パン　パン粉 さつま芋　澱粉 小麦粉 はちみつ	油 落花生	797 kcal 37.5 g 29.9 g 3.6 g
13	金	ごはん	☆	○	焼ぎょうざ(2個) わかめスープ ブルコギ	豚肉　鶏肉 豆腐 ぎょうざ 大豆	牛乳 わかめ	人参 にら チンゲンサイ	玉ねぎ　長ねぎ 生姜　にんにく もやし　メンマ	米 砂糖	ごま ごま油	830 kcal 33.4 g 27.4 g 2.9 g
16	月	ごはん	☆	○	かますの塩焼き 豚汁 おさつスティック	豚肉 かます 厚揚げ 味噌　大豆	牛乳	人参	大根 長ねぎ ごぼう 生姜	米　里芋 さつま芋 砂糖　はちみつ	油	832 kcal 31.8 g 22.7 g 2.2 g
17	火	テーブルロール		○	のり塩メンチ(2個) カレーうどん ツナキャベツサラダ	鶏肉　豚肉 油揚げ なると ツナ　大豆	牛乳 昆布 あおさ 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ　長ねぎ キャベツ　きゅうり しめじ	パン　パン粉 うどん 砂糖　澱粉	油	844 kcal 33.8 g 36.5 g 4.3 g
18	水	麦ごはん	☆	○	とり天(3個)(しょうゆ) 秋のすまし汁 きんぴらごぼう	鶏肉　豚肉 豆腐 青のりボール さつま揚げ	牛乳	人参 ほうれんそう	長ねぎ　ごぼう えのき茸　椎茸	米　麦 生ふ 小麦粉 砂糖　澱粉	油 ごま ごま油	854 kcal 37.7 g 21.1 g 2.5 g
19	木	コッペパン 背割		○	ウィンナー･トマトソース 白菜と肉団子のｸﾘｰﾑ煮 焼きプリンタルト	鶏肉 ウインナー いたや貝 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ　にんにく 白菜　しょうが マッシュルーム	パン 砂糖 タルト	ﾊﾞﾀｰﾌﾚｰﾊﾞｰｵｲﾙ 油	855 kcal 37.2 g 36.5 g 3.6 g
20	金	ごはん	☆	○	しらすとあおさの玉子焼き 塩肉じゃが かぶとベーコン炒め	卵 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 しらす あおさ	人参 いんげん	玉ねぎ　かぶ 枝豆　にんにく しめじ コーン	米 じゃが芋 砂糖　澱粉	油 ごま油	809 kcal 35.8 g 21.5 g 2.7 g
24	火	さつまいもパン		○	豆腐ナゲット(2個) 和風きのこペンネ かぼちゃサラダ	ナゲット かまぼこ ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり しめじ　エリンギ レーズン	パン ペンネ さつま芋 メープル風シロップ	オリーブオイル ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	840 kcal 31.4 g 25.1 g 3.1 g
		＊　和食の日献立　＊										
25	水	麦ごはん	☆	○	大きな肉団子(2個) 塩ちゃんこなべ みかんフルーツ白玉	鶏肉　豚肉 厚揚げ 水ぎょうざ 大豆　味噌	牛乳	人参 にら	大根　玉ねぎ 白菜　椎茸 ごぼう 生姜　みかん	米　麦　パン粉 白玉団子 ゼリー　砂糖	油 ごま ごま油	861 kcal 32.1 g 22.9 g 2.9 g
26	木	食パン (きなこクリーム)		○	スペイン風オムレツ ポトフ クイッティオサラダ	卵 豚肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草 かぶ葉	玉ねぎ キャベツ かぶ きゅうり　コーン	パン ビーフン じゃが芋 砂糖	油 きなこクリーム	774 kcal 31.2 g 30.1 g 3.3 g
27	金	ごはん	☆	○	エビカツ いものこ汁 のりサラダ　アセロラゼリー㊚	エビ　たら 鶏肉 厚揚げ 大豆	牛乳 海藻 のり	人参 小松菜	キャベツ　玉葱 長ねぎ 椎茸 コーン	米　里芋　澱粉 パン粉　小麦粉 おじゃがもちボール ゼリー	油 ごま ごま油	865 kcal 35.8 g 27.2 g 2.7 g
30	月	ごはん	☆	○	ビビンバ 春雨スープ 杏仁豆腐	豚肉　鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 チンゲンサイ	もやし にんにく 椎茸 メンマ	米 春雨 杏仁豆腐 砂糖	油 ごま ごま油	784 kcal 33.7 g 24.0 g 1.9 g

＊11月分　給食費の口座振替日は　12月25日（金）　です＊

学校給食栄養摂取基準（生徒12～14歳）		学校給食栄養摂取当月平均	
エネルギー	830Kcal	エネルギー	830Kcal
たんぱく質	27.0～41.5g	たんぱく質	34.2g
脂質	18.4～27.7g	脂質	27.1g
食塩相当量	2.5未満	食塩相当量	2.9g

※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。
※ ㊚ 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。

11/8は「いい歯の日」です。
11/12は「やちまた教育の日」です。
11/24は「和食の日」です。