

令和7年11月



11月 給食献立表



柏市立田中中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
4 (火)	○	豚肉のオイスターソース丼	豚肉 うずら卵	牛乳／	チンゲン菜 人参	生姜 玉葱 にんにく 白菜	米 麦 でん粉 きび砂糖	サラダ油	808	28.0	23.0	2.19
		わかめとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ 玉葱 コーン缶 もやし		サラダ油				
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖 杏仁豆腐					
		小魚大豆	大豆	煮干し								
5 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		828	29.9	28.2	2.55
		秋刀魚のカレー揚げ	秋刀魚			にんにく	でん粉	大豆油				
		おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ もやし						
		ひじきの炒り煮	油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん エリンギ	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		呉汁	大豆 豆腐 みそ		人参	長葱	じゃが芋					
		ひとくちはちみつレモンゼリー					ゼリー					
6 (木)	○	ピザトースト	ベーコン	牛乳／ チーズ	ピーマン	玉葱	食パン	サラダ油	762	30.3	31.1	3.15
		クラムチャウダー	あさり 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	カリフラワー 玉葱 マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		キャベツとしめじサラダ			人参	キャベツ きゅうり ぶなしめじ		サラダ油				
		みかん				みかん						
		炒り大豆	大豆									
7 (金)	○	カリカリ梅ごはん		牛乳／			米 麦		770	30.0	22.7	3.41
		たらのマヨネーズ焼き	たら		パセリ		パン粉	マヨネーズ				
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		ごま仕立てのみそ汁	みそ 鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう 大根	こんにゃく	ごま サラダ油				
		ミルクかりんとう	大豆	牛乳			さつま芋 でん粉 砂糖 水あめ	大豆油				
10 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		772	30.7	25.5	2.30
		ねぎだくジュシーから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく 長葱	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油				
		ひじきと彩り野菜の和え物	ライトソナフレーク	ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ コーン缶	きび砂糖 きび砂糖					
		かぶのすり流し汁	豆腐 なんと 鶏肉		かぶ(葉) 人参	かぶ 長葱 えのき茸	でん粉	サラダ油				
		りんご				りんご						
11 (火)	○	コッペパン		牛乳／			コッペパン		846	34.4	29.8	3.06
		米粉マカロニグラタン	ひよこ豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱	米粉 マカロニ パン粉	バター サラダ油				
		キャベツのごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし	砂糖	ごま サラダ油				
		ポトフ	豚肉 ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		みかん				みかん						
12 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		794	31.3	19.7	2.50
		ししゃもの天ぷら		ししゃも			ミックス粉	大豆油				
		なめたけあえ			人参	キャベツ もやし えのき茸		ごま				
		ほうとう汁	みそ 豚肉		小松菜 人参 かぼちゃ	大根 長葱	ほうとうめん きび砂糖	サラダ油				
13 (木)	○	ヨーグルト		ヨーグルト					833	32.2	27.3	3.11
		タコス丼	ひよこ豆 高野豆腐 豚肉	牛乳／ チーズ	人参 ピーマン 赤ピーマン	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 ワンタンの皮	大豆油 バター サラダ油				
		じゃが芋とキャベツのサラダ			人参	キャベツ 玉葱	じゃが芋 砂糖	サラダ油				
		たまごスープ	豆腐 卵	わかめ	小松菜	白菜	でん粉					
		柿				柿						
14 (金)	○	小魚大豆	大豆	煮干し					836	36.0	24.4	3.15
		味噌ラーメン	大豆 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 コーン缶 にんにく 長葱	中華麺	ごま ごま油 サラダ油				
		たけのこのオイスターソース炒め	豚肉		小松菜 人参	生姜 たけのこ にんにく 長葱		サラダ油				
		白玉入りホットケーキ	豆乳				白玉餅 ミックス粉 砂糖 甘納豆	マーガリン				
		小魚		煮干し								
17 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		773	33.7	24.6	2.90
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		ピリ辛おひたし			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖					
		かきたま汁	豆腐 卵		人参	玉葱 長葱	でん粉					
		りんご				りんご						
		カシューナッツ						カシューナッツ				



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
18 (火)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳／	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 エリンギ	スパゲティ でん粉 きび砂糖	サラダ油	804	32.9	27.8	2.38
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		抹茶スコーン	豆乳				小麦粉 砂糖 ホワイトチョコレート	バター				
		小魚		煮干し								
19 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		764	28.2	24.6	2.12
		鰯の蒲焼き	鰯			生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		千ゲン菜のごまあえ			千ゲン菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま				
		かぶの味噌汁	油揚げ みそ		かぶ(葉)	かぶ 玉葱	じゃが芋					
		柿				柿						
		アーモンド						アーモンド				
20 (木)	○	ポークカレーライス	いんげん豆 豚肉	牛乳／ チーズ	人参	生姜 セロリー 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	829	27.7	27.6	2.20
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁		サラダ油				
		ひとくちマンゴーゼリー					ゼリー					
		小魚大豆	大豆	煮干し								
21 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		749	29.4	18.4	2.50
		メルルーサのバーベキューソースかけ	メルルーサ			生姜 にんにく 長葱 りんご缶 レモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		五目きんぴら			人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	長葱	じゃが芋					
		柿				柿						
		炒り大豆	大豆									
24 (月)	🌸🍷🍷🍷											

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

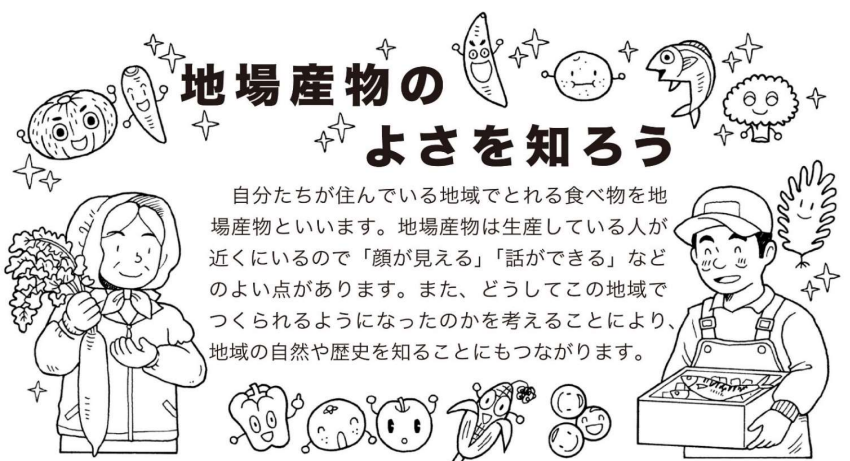
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g (摂取I値の20～30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	798	30.9	25.1	2.67
-------	-----	------	------	------

～千産千消(ちさんちしょう)献立～

11月19日(水)は千産千消献立です。
その地域で生産された食べ物を、その地域で食べることを「地産地消(ちさんちしょう)」といいます。千葉県では、千葉の「千」の字を使い、「千産千消」と表記しています。

【使用予定の千葉県産食材】
牛乳、米、ねぎ、かぶ、ほうれん草、こまつな、チンゲン菜、さつまいも、ひじき、いわし



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

