

令和7年



11月予定献立表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
			主食	副食	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		I値*1-(kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 食塩相当量(g)
4	火	○	ご飯	さばのみそ煮 れんこんサラダ 五目汁 アセロラミルク	さば ハム 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん きゅうり キャベツ 大根	米 砂糖 里芋 アセロラ	サラダ油	839 32.0 21.5 2.9
5	水	○	さつまいもパン	鶏肉のハーブ焼き ビーンズサラダ コンソープ ブチトマト	鶏肉 大豆 いんげん豆 金時豆 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん ブチトマト	きゅうり 玉ねぎ コーン	さつまいもパン パン粉 米粉	オリーブ油 ドレッシング サラダ油 生クリーム	871 42.4 27.6 2.7
6	木	○	ご飯	手作りカレーコロッケ 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 さつまいも 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ コーン ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん 長ねぎ	米 ジャガ芋 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 ごま油	820 24.7 18.5 2.9
7	金	○	ご飯 (ふりかけ)	生揚げのそぼろあんかけ ボン酢和え かき玉汁 ソフール元気ヨーグルト	生揚げ 鶏肉 かまぼこ かつお節 卵 なると	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ 白菜 干しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	830 37.5 22.5 3.5
公津の杜中3年D組の生徒が考えた献立です											
10	月	○	ご飯	鮭の西京焼き 納豆和え 沢煮椀 りんご	鮭 納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	ごぼう 大根 えのきだけ 干しいたけ 長ねぎ りんご	米 砂糖	ごま サラダ油	791 34.2 21.0 2.5
11	火	○	麦ご飯	豚丼の具 即席漬け なめこ汁 かみかみ大豆	豚肉 豆腐 大豆	牛乳	小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 しょうが なめこ 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	777 33.3 18.6 3.0
12	水	○	麦ご飯	チキンカレー わかめサラダ ぎょうざピザ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 ジャガ芋 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 バター ごま油 ごま	844 27.6 21.9 3.0
13	木	○	ご飯	あじのおろしソースがけ しらたきピリ辛炒め キャベツのみそ汁 ウエハース	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 しょうが コーン キャベツ もやし えのきだけ	米 米粉 砂糖 おふ ウエハース	サラダ油 ごま油	811 33.4 21.2 2.9
14	金	○	ゆで中華麺	肉まん ブロッコリーのツナマヨあえ 醤油ラーメンスープ ひと口ぶどうゼリー	ツナ 豚肉 焼き豚 なると	牛乳 わかめ	ブロッコリー 小松菜	れんこん 枝豆 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ たけのこ	中華めん ゼリー 小麦粉	マヨネーズ サラダ油	793 31.4 24.3 2.9
17	月	○	焼き豚 チャーハン	手作り揚げぎょうざ きゅうりともやしのナムル フルーツ杏仁	焼き豚 豚肉 大豆	牛乳	ピーマン にんじん にら	にんにく 長ねぎ 干しいたけ コーン キャベツ しょうが きゅうり もやし もも缶 みかん缶	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油 ごま	832 24.2 21.4 2.3
18	火	○	ご飯	鶏肉のディアボラ風 コーンサラダ コンソメスープ カル鉄ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	オリーブ油 サラダ油	832 37.5 19.2 2.7
★成田給食の日★ 成田市や千葉県でとれる食材を多く使った献立です。「ようかん」は米屋さんからのプレゼントです。地元の食材を味わいましょう♪											
19	水	○	さつまいもご飯 (ごま塩)	いわしフライ のりマヨ和え 豚汁 米屋の塩ようかん	いわし かまぼこ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ れんこん ごぼう 長ねぎ 大根	米 さつまいも 黒米 里芋 パン粉 ようかん	ごま サラダ油 マヨネーズ	866 29.0 25.1 2.9
公津の杜中3年B組の生徒が考えた献立です											
20	木	○	ココア揚げパン	肉団子 ツナサラダ ポトフ みかん	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ みかん	パン 砂糖 ジャガ芋	サラダ油 ココア	865 27.9 33.1 3.2
21	金	○	ご飯 (ふりかけ)	さんまの塩焼き ほうれん草和風サラダ おじゃがもち汁	さんま 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきだけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 おじゃがもち	サラダ油	877 35.3 28.1 2.4
24	月		振り替え休業日								
25	火	○	麦ご飯	ポークしゅうまい きゅうりの中華ごま和え マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま サラダ油	840 32.8 25.0 2.5
26	水	○	ご飯	赤魚一夜干し マヨおひたし 豚肉と白菜のみそ汁 オレンジ	赤魚(アサギ)カ ハム かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 白菜 オレンジ	米	マヨネーズ サラダ油	802 38.5 23.9 2.7
27	木	○	ご飯	大学芋 いそか和え すき焼き風煮	牛肉 豆腐	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん	もやし えのきだけ 長ねぎ 白菜	米 さつまいも 砂糖 おふ	サラダ油 ごま	855 28.5 20.8 2.1
28	金	○	コッペパン	プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ 米粉クリームシチュー	卵 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	パン マカロニ ジャガ芋 米粉	サラダ油 ごまドレッシング バター 生クリーム	833 31.9 33.4 2.9

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。



お知らせ

10月分の給食費の口座振替日（納付日）は12月1日です。
お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準
(中学校)

熱量：830kcal
たんばく質：30.0g(範囲26.9～41.5g)
脂質：25.1g(範囲18.4～27.6g)
食塩相当量：2.5g以下

月平均
832
32.3
23.7
2.8