



# 11月予定こんだて表

<中学校用>

2024年 11月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (金)	ごはん		シイラのフライ なめこ豆腐のみそ汁 チョレギサラダ ひと口桃ゼリー	シイラ とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ かんのこのり	にんじん ごまつな	だいにん ねぎ、きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ、パン ごむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま	769 15.7	22.8 2.4	千葉県で獲れたシイラをフライにします。 
5日 (火)	チリドック		煮玉子 白菜とベーコンのスープ コールスローサラダ	ウイナー ぶたにく きんときまめ ベーコン、たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし	パン さとう ドレッシング じゃがいも	あぶら	765 17.5	33.6 4.7	小学校1年生中止
6日 (水)	ごはん		さかなの竜田揚げ カレー肉じゃが いちごの牛乳寒天	もろかざめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら バター	818 12.2	19.9 2.4	
7日 (木)	麦ごはん		ハヤシライス ポテトのチーズ焼き キャベツとりんごのサラダ	ぶたにく しんげんまめ ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ キャベツ、きゅうり、りんご	たまねぎ セロリ マッシュルーム	こめ、むぎ さとう、ルウ じゃがいも	あぶら	809 13.1	25.9 2.6	りんごのおいしい季節になりました。 シャキシャキのりんごを使った、甘いサラダはいかがですか？
8日 (金)	ごはん	ジョア	さつまいものかき揚げ ごま根菜みそ汁 豚肉のしょうが炒め	ちくわ、みそ とりにく あぶらあげ ぶたにく	ジョア	にんじん	たまねぎ とうもろこし ごぼう、ねぎ だいこん、れんこん、しょうが	こめ、さとう あぶら ごま	787 13.7	25.3 2.5	小学校3年生中止	
11日 (月)	麦ごはん		三色そばろ キャベツとベーコンのみそ汁 キャラメルポテト	たまご、みそ ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ、むぎ さとう じゃがいも アーモンド さつまいも	あぶら バター	894 13.4	28.6 2.3	
12日 (火)	うどん		おさよめん(つゆ、天かす) みかん白玉 ちくわの2色揚げ(青のり、カレー)	とりにく なると ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごまつな	ぬめじ ねぎ、ゆず みかん	うどん さつまいも ごむぎこ しらたき、ゼリー	あぶら	811 13.8	19.6 3.0	11月の第二日曜日は、しばっくくんの誕生日です。芝山町の郷土料理、おさよめんを紹介します。
13日 (水)	中学校1年生のリクエストこんだて			とりにく だいず かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう きのみり	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ、えのきたけ	こめ、ふ でんぶん さとう ミルメーク	あぶら	810 15.0	26.2 2.5	中学校1年生のリクエスト献立です。材料をよくみると、こんだてのヒントがかかっているかも！
14日 (木)	ごはん		さばのみそ煮 水ぎょうざのスープ ひじきと小松菜のサラダ	さば みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが、ねぎ はくさい きゅうり とうもろこし	こめ さとう ごま ごむぎこ はるさめ	あぶら ごま	782 13.1	26.0 2.6	小学校6年生中止
15日 (金)	ごはん		タコライス(タコミート、野菜) もずくスープ 焼きりんご	ぶたにく だいず とうふ、みそ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん トマト チンゲンサイ きゅうり、えのき、セロリ、りんご	にんにく、ねぎ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	こめ ごむぎこ さとう	あぶら バター	843 15.2	27.0 3.0	小学校6年生中止
18日 (月)	茶飯		とり天 10品目のおでん ブロッコリーとツナの和え物	とりにく はんぺん ちくわ、あげボール、あつあげ うずらたまご、つみれ、ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	こんにやく だいこん キャベツ	こめ ごむぎこ さとう	あぶら ごま	827 17.0	28.4 3.3	小学校2年生中止
19日 (火)	さつまいもパン		とりにくの粒マスタード焼き ミネストローネ スパゲッティカルボナーラ	とりにく ベーコン いんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん トマト にんじん たまねぎ キャベツ、マッシュルーム	パン セロリ たまねぎ マッシュルーム	マヨネーズ バター あぶら	873 15.2	36.0 3.7		
20日 (水)	鶏五目ごはん		さばのカレー竜田揚げ もやしとコーンのごま和え 肉団子とキャベツのみそ汁 プリン	とりにく あぶらあげ さば、みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな チンゲンサイ キャベツ、もやし、とうもろこし	ごぼう、しめじ しいたけ しょうが とうもろこし	こめ でんぶん ごま プリン	あぶら ごま	840 15.5	31.9 3.1	小学校5年生中止
21日 (木)	芝山黒米ごはん		ちさんちしょう 千産千消カレー 小松菜のピーナツ和え 芝山にんじんケーキ	ぶたにく いんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな たまねぎ 海っ子ねぎ マッシュルーム、キャベツ、もやし	こめ、さとう くろまい らっかせい さつまいも ごむぎこ	あぶら	874 11.6	23.3 3.1	11月は食育月間です。今日の給食は、千葉県の食材をたくさん使った「千産千消給食」です。	
22日 (金)	ごはん		肉団子の甘酢あん 春雨スープ 焼き肉サラダ	ぶたにく とうふ、みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ、もやし、きゅうり にんにく、しょうが、しらたき	たまねぎ はくさい、ねぎ もやし、ねぎ	こめ でんぶん ごま さとう	あぶら ごま	788 14.9	30.0 2.7	小学校2年生中止 ☆肉団子甘酢あん:2つ
25日 (月)	ごはん		ほきのピザソース焼き ラーメン風みそ汁 青のりビーンズ 牛乳プリン	ほき なると、みそ やきぶた だいず	ぎゅうにゅう チーズ わかめ あおのり	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし もやし、ねぎ	こめ はるさめ じゃがいも でんぶん、ぎゅうにゅうプリン	あぶら	807 17.4	23.0 2.8	
26日 (火)	中華麺		みそバターコーンラーメン(スープ) たこのから揚げ さつまいもパイ	ぶたにく なると みそ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ、もやし	ちゅうかめん でんぶん パイ、さとう さつまいも	あぶら バター	798 17.1	25.4 3.1	
27日 (水)	小学校4年生のリクエストこんだて			とりにく ぶたにく みそ、とうふ なっとう、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら、オクラ ほうれんそう なっとう、かつおぶし	にんにく、しょうが はくさい キムチ、えのき もやし、ねぎ	こめ、ごま でんぶん さとう タルト	あぶら ごま	902 14.5	30.9 2.7	小学校4年生からのリクエストこんだてです。みんなが好きなこんだても登場するかな？
28日 (木)	麦ごはん		いかのチーズ焼き 麻婆豆腐 中華クラゲのサラダ ひと口みかんゼリー	いか とうふ、みそ ぶたにく くらげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら、オクラ	にんにく、ねぎ しょうが、もやし たけのこ しいたけ、きゅうり、たまねぎ	こめ、むぎ ごむぎこ あぶら でんぶん さとう、ゼリー	バター	802 18.4	25.2 2.9	
29日 (金)	わかめごはん		メンチカツ さつまいも入り豚汁 中華きゅうり ラムネゼリー	ぶたにく とうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ、ねぎ きゅうり	キャベツ たまねぎ、ねぎ きゅうり だいこん、こんにやく、ごぼう	こめ ごま パン さつまいも さとう、ゼリー	あぶら	818 12.2	25.2 3.2	

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
823	26.7	830	20~30
14.8	2.9	13~20	2.5~2.9
		%*	%*
		%*	%以下

\*エネルギー比%

## 11月 食の記念日カレンダー



### ●11月8日「いい歯の日」

じょうぶな歯を保つためにはよくかんで食べることが大切です。11月8日の給食は、よくかむことを意識した「カミカミこんだて」です。



### ●11月24日「和食の日」

和食がユネスコの世界文化遺産に登録されています。食事の内容だけでなく、栄養バランスや食事マナーも世界に評価されています。

