



# 11月予定こんだて表

2025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					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
4日 (火)	うどん		ちくわの2色揚げ(磯辺、カレー) 肉うどんのつゆ フルーツ白玉	ぶたにく なると あぶらあけ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	こんじん しらたき、ねぎ まいだけ、もも、みかん パイ、キウイフルーツ	たまねぎ さとう こむぎこ しらたまち	うどん さとう こむぎこ しらたまち	あぶら 食塩	894 15.2	23.0 3.6	小学校1年生中止	
5日 (水)	キムタク ごはん		レモンバジルナゲット ワンタンスープ 安倍川いも	ペーコン たまご とりにく ぶたにく、きなこ	ぎゅうにゅう にんじん はるいんそう	こまつな にんじん こまつな	しょうや キムチ、ねぎ さとう、きゅうり はくさい、もやし	うどん こむぎこ ルウ	あぶら みずあめ	760 13.3	23.7 3.3	☆レモンバジルナゲット:2つ	
6日 (木)	麦 ごはん		ほうれん草とひき肉のカレー カルツオーネ 和風サラダ	ぶたにく いんげんまめ チーズ	ぎゅうにゅう はるいんそう	マッシュルーム セロリー	こめ、むぎ もやし、きゅうり にんじん、しうがり	あぶら ルウ	809 12.9	26.3 2.9	カルツオーネは、イタリアの包み ピザのこと。ピザ生地にミート ソースを包んで揚げています。		
7日 (金)	ごはん		ヤムニヨムチキン わかめスープ チョレギサラダ オレンジゼリー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ かんこくのり	にんじん アーモンドナッツ たまねぎ ほししいたけ、ねぎ、にんじん えのき、キャベツ、きゅうり	とうろこ さとう ごま みずあめ	こめ、さとう あぶら ゼリー	852 14.7	28.8 2.4	☆ヤムニヨムチキン:2つ		
10日 (月)	ごはん		鶏肉の香味焼き 肉じゃが やみつきキャベツ 青りんごゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう いんげん	にんじん にんじん こまつな	とうろこ さとう じやがいも じやがいも	あぶら ごま ゼリー	825 14.2	24.8 2.7	小学校1年生中止		
11日 (火)	ピザ トースト		煮玉子 白菜とペーコンのスープ コールスローサラダ	サテソーセージ たまご ペーコン	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	ビーマン にんじん こまつな	パン さとう ドレッシング マヨネーズ	あぶら マヨネーズ	733 17.0	35.0 4.6			
12日 (水)	ごはん		さばのみそ煮 ラーメン風みそ汁 青のりビーンズ ひと口ぶどうゼリー	さば、みそ やきぶた なると たいづ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	とうろこ もやし、ねぎ にんにく、しょうが	こめ、さとう あぶら じやがいも はんさめ でんぶん	805 13.9	30.2 2.5			
13日 (木)	ごはん		タコライス(タコミート、ゆで野菜) もずくスープ アップルパイ	ぶたにく だいす とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん トマト こまつな きゅうり、えのき、ねぎ、りんご	セリ こめこ さとう	あぶら	835 15.6	26.5 3.0	11/13(木)、14(金) 小学校6年生中止		
14日 (金)	茶めし		とり天 おでん マカロニサラダ	とりにく、ハム うららたまご あげポーリー あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな きゅうり、えのき、ねぎ、りんご	こんにやく だいこん きゅうり キャベツ、とうろこ	こめ あぶら マヨネーズ マカロニ	864 15.5	30.6 2.9	茶飯は醤油を入れて炊いたご はんのこと。さくらごはんとも呼 ばれます。		
17日 (月)	ごはん		千葉県産いわしのチーズパン焼き 千葉の恵みとん汁 山武市産小松菜のピーナツ和え	いわし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こなチーズ とうふ	にんじん にまつな こまつな きゅうり、えのき、ねぎ、りんご	たまねぎ マッシュルーム パンこ ねぎ、かぶ もやし	こめ マヨネーズ らっかせい	791 13.2	31.5 2.4	千葉の恵みをふんだんに使っ た、千産千消こんだてです。千 葉県産食材をたくさん使ってい ます。		
18日 (火)	中華麺		みそバターコーンラーメン スープ カリカリ豚肉のサラダ おふのラスク	ぶたにく なると みそ、ふ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが とうろこ もやし、キャベツ、きゅうり	ちゅうかめん あぶら バター	856 16.1	30.9 3.2			
19日 (水)	ごはん		揚げ鶏のレモンソース キムチ入りみそ汁 もやしとコーンのナムル プリン	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん にんじん	レモン、ねぎ はくさい チングンサイ もやし	こめ あぶら ごま さとう プリン	843 15.1	27.7 2.2			
20日 (木)	麦 ごはん		ハヤシライス 野菜チップス フルーツポンチ	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト バセリ	たまねぎ セロリ、ごくう さとう、ルウ れんしん、もも、ばいん、みかん	こめ あぶら さとう マヨネーズ ゼリー、こむぎこ、でんぶん	793 10.6	23.8 2.1	小学校2年生中止		
21日 (金)	中学校1年生 リクエストこんだて			とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう きさみのり	にんじん にまつな こまつな ほまれんそう	にんにく しうがり とうろこ ねぎ、かぶ	こめ、さとう あぶら ゼリー	826 12.9	25.0 2.3	芝山中学校1年生のリクエスト 給食です。「主な材料」に書かれた 食品から献立を想像してね。		
25日 (火)	小学校4年生 リクエストこんだて			きなこ とりにく ぶたにく たまご、ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな プロッコリー	はくさい ねぎ にんにく	パン、さとう あぶら ミルーム バター スパゲッティ マヨネーズ	900 14.3	35.8 4.8	芝山小学校4年生のリクエスト 給食です。みなさんが好きなメ ニューも登場するかな?		
26日 (水)	ごはん		ししゃものごま酢だれ(☆2つ) 豆腐のうま煮 花みかん	えび ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チングンサイ	はくさい まししいたけ しうがり、ねぎ みかん	こめ あぶら ごま さとう マヨネーズ	812 17.0	28.3 2.9	花みかんは横切りにしたみかん のこと。切り口の模様が菊の花 に似ています。		
27日 (木)	ごはん		さばの西京焼き かぼちゃの揚げ煮 豆腐となめこのみそ汁	さば、みそ あぶらあけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく なめこ、ねぎ だいこん	こめ、さとう あぶら こうじ	735 13.2	27.4 2.4			
28日 (金)	わかめ ごはん		ハムカツ さつまいも入りとん汁 中華きゅうり ソーダゼリー	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ こんにく だいこん ねぎ、ごぼう、きゅうり	にんにく パンこ さつまいも ゼリー	こめ、さとう あぶら ゼリー	796 11.9	23.9 3.7			

\*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
818	27.9
14.3	2.9

\*エネルギー比%

## 地場産物を食べて 地産地消!



地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。千葉県では、「千」葉で生産されたもので進める地産地消として、「千産千消」を推進しています。

先月の芝山町70周年記念給食もそうですが、地元の食材は生産者の顔が見えて新鮮で安心な食材が手に入ります。

今月は、11月17日(月)に千葉県でとれた食材をたくさん使った「千産千消給食」を実施します。地場産物を食べて、地元を応援しましょう。

## 給食はたくさん的人に 支えられている

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちが関わってつくられています。地元の生産者のみなさん、給食センターの調理員さん、地域のみなさんの思いが込められています。

