



<中学校用>

# 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のはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		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			
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 あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ しらたき、ねぎ まいたけ、もも、みかん パイン、キウイフルーツ	うどん さとう こむぎこ しらたまも			894	23.0	小学校1年生中止
										15.2	3.6	
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	ベーコン たまご とりにく ぶたにく、きなこ	ぎゅうにゅう たまご	こまつな にんじん しょうが きゅうり たまねぎ たくあん ほうさい、もやし	こめ、むぎ こむぎこ さつまいも さとう、みずあめ	あぶら		760	23.7	☆レモンバジルナゲット:2つ
										13.3	3.3	
6日 (木)	麦 ごはん		ほうれん草とひき肉のカレー カルツォーネ 和風サラダ	ぶたにく いんげん、まめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれん草 こまつな にんにく、しょうが、とうもろこし	こめ、むぎ こむぎこ さとう	あぶら		809	26.3	カルツォーネは、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。
										12.9	2.9	
7日 (金)	ごはん		ヤムニョムチキン 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 チンゲンサイ たまねぎ ほうししいたけ、ねぎ、にんにく えのき、キャベツ、きゅうり	こめ、さとう でんぶ みずあめ ゼリー	あぶら ごま	852	28.8	☆ヤムニョムチキン:2つ	
										14.7		2.4
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	にんじん いんげん	にんにく、ねぎ しょうが たまねぎ しらたき、きゅうり、キャベツ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	825	24.8	小学校1年生中止
										14.2	2.7	
11日 (火)	ピザ トースト		煮玉子 白菜とベーコンのスープ コールスローサラダ	ササミ、セージ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ビーマン にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし ほうさい、キャベツ、きゅうり	パン さとう じゃがいも マヨネーズ	あぶら		733	35.0	
										17.0	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 やきふた なると だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな とうもろこし もやし、ねぎ にんにく、しょうが	こめ、さとう じゃがいも はるさめ でんぶ	あぶら	805	30.2		
										13.9		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 だいず 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 たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり、えのき、ねぎ、りんご	こめ こめこ さとう	あぶら	835	26.5	11/13(木)、14(金) 小学校6年生中止	
										15.6	3.0	
14日 (金)	茶めし		とり天 おでん マカロニサラダ	とりにく、ハハ うずらたまご あげボール あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく だいこん きゅうり キャベツ、とうもろこし	こめ こむぎこ さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	864	30.6	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。	
										15.5	2.9	
17日 (月)	千葉県 国産 ごはん		千葉県産いわしのチーズパン粉焼き 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 ごなチーズ	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム ねぎ、かぶ もやし	こめ パンこ さつまいも さとう	あぶら マヨネーズ らっつかせ	791	31.5	千葉の恵みをふんたんに使っ た、千葉千消こんだてです。千 葉県産食材をたくさん使ってい ます。	
										13.2	2.4	
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 たまねぎ とうもろこし もやし、キャベツ、きゅうり	ちゅうかめん でんぶ さとう	あぶら バター	856	30.9		
										16.1		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 チンゲンサイ たまねぎ ほうさい もやし とうもろこし	こめ でんぶ さとう プリン	あぶら ごま	843	27.7		
										15.1		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 たまねぎ マッシュルーム パセリ れんこん、もも、パイン、みかん	こめ、むぎ さとう、ルウ さつまいも ゼリー、こむぎこ、でんぶ	あぶら	793	23.8	小学校2年生中止	
										10.6	2.1	
21日 (金)	中学校1年生 リクエストこんだて			とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう きざみ	にんじん こまつな しょうが、しめじ ほうれん草 とうもろこし ほうさい、たまねぎ、えのき	こめ、さとう でんぶ じゃがいも マカロニ、ゼリー	あぶら	826	25.0	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。	
										12.9	2.3	
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、ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー にんにく	ほうさい ねぎ にんにく	パン、さとう ミルメーク スパゲッティ マヨネーズ	あぶら	900	35.8	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？
										14.3	4.8	
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 チンゲンサイ ほうししいたけ しょうが、ねぎ みかん	こめ でんぶ さとう	あぶら ごま	812	28.3	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。	
										17.0	2.9	
27日 (木)	ごはん		さばの西京焼き かぼちやの揚げ煮 豆腐となめこのみそ汁	さば、みそ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちや	にんにく なめこ、ねぎ だいこん	こめ、さとう こうじ	あぶら	735	27.4	
										13.2	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 こんにゃく だいこん ねぎ、ごぼう、きゅうり	こめ、さとう パンこ さつまいも ゼリー	あぶら	796	23.9		
										11.9		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	830	20~30
14.3	2.9	13~20	2.5
		%以下	

\*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。

## 給食はたくさんの人に 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。

