

令和7年 11 月 献立予定表(中学校)

旭市学校給食センター

☆今月のめあて☆ 感謝して食べよう。

日	曜	献立			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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) 食塩相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	「5群」穀類・いも類・砂糖	「6群」油脂	
4	火	ご飯	○	焼きぎょうざ② 春雨サラダ マーボー豆腐	ぎょうざ ハム 卵 ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 人参 にら	きゅうり にんにく しょうが しりたけ たけのこ ねぎ	米 春雨 砂糖 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油 ごま油	849 31.3 24.5 3.2
5	水	ご飯	ジョア	さばのたつ田あげ 生あげのぶりからに 白菜のそぼろじる	さばたつ田 ぶた肉 生あげ みそ とり肉 生あげ	ジョア	人参 ビーマン 人参	しょうが ねぎ たけのこ しいたけ 玉ねぎ えのきたけ 白菜 しょうが	米 砂糖 砂糖	油 ごま油	808 33.5 28.2 2.6
6	木	麦ご飯	○	りんご 野菜たっぷり鉄人つくね 親子に みそけんちんじる	鉄人つくね とり肉 卵 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 	人参 人参	りんご にんにく しいたけ たけのこ 玉ねぎ グリンピース 大根 しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも 里いも	油 ごま油	775 29.7 23.7 2.1
7	金	ご飯	○	チキンみそカツ れん根のきんぴら 性学もちのしる物	とり肉 卵 みそ ぶた肉 とり肉	牛乳	人参 人参 小松菜	れん根 たけのこ こんにやく 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 性学もち	油 ごま 油 ごま ごま油	861 36.5 22.7 2.1
10	月	麦ご飯	○	きつぷ蒸し 五目ごまみそに なめこじる	ぶた肉 卵 豆腐 とり肉 あげボール うずら 卵 みそ 豆腐 みそ	スキムミルク わかめ	人参 人参 三つ葉	しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが しいたけ ごぼう れん根 こんにやく	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま	769 33.3 24.5 2.4
11	火	ご飯	○	レモンソーダゼリー ゆで卵 こんにやくサラダ ポークカレー	卵 かまぼこ ぶた肉	牛乳 スキムミルク	人参 人参	キャベツ きゅうり こんにやく コーン にんにく 玉ねぎ グリンピース	米 ゼリー 砂糖 砂糖	油 ごま油 油 カレールウ	845 30.9 21.7 2.8
12	水	焼きうどん	○	子持ちししゃもフリット② 肉まん ヨーグルト和え	ぶた肉 かつおぶし 子持ちししゃもフリット	牛乳 ヨーグルト	人参 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 黄とう パイン みかん	うどん 肉まん ゼリー ナタデココ 砂糖	油 ごま油 油	797 30.0 30.3 3.5
13	木	麦ご飯	○	チーズ とり肉のレモン風味焼き ぶた肉のオイスターに 冬野菜ゴマ豆乳スープ	とり肉 ぶた肉 とり肉 みそ 豆乳	牛乳 チーズ	人参 デンゲンサイ にら 人参	えのきたけ レモン にんにく たけのこ 玉ねぎ きくらげ 大根 えのきたけ にんにく 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま	799 37.9 27.2 2.7
14	金	す飯	○	梅びしお・手巻きのり・ストロベリーカスタードタルト 卵焼き カニカマサラダ 花ふのすましじる	卵焼き かにかまぼこ ツナ とり肉	牛乳 のり 	人参 人参 三つ葉	梅 玉ねぎ レモンかじゅう 大根 えのきたけ	米 砂糖 タルト ふ	マヨネーズ	847 29.1 29.2 3.9
17	月	背わりコッ ペパン	○	ミニアセロラゼリー② チーズチリビーンズサンドの具 バジルフライドポテト クラムチャウダー	ぶた肉 大豆 とり肉 あさり	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 バゼリトマト バジル	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ トマト	パン ゼリー 砂糖 砂糖	油 油	882 36.1 37.1 4.3
18	火	茶飯	○	あじのアーモンドフライ からし和え おでん	あじのアーモンドフライ かまぼこ うずら 卵 ちくわ エビボール いわしだんご きつぷあげ はんぺん	牛乳 こんにぶ	人参 小松菜 人参	キャベツ もやし こんにやく 大根	米 砂糖 砂糖	油	800 35.4 24.7 3.2
19	水	ご飯	○	旭市産こだわりハンバーグ 野菜いため 白菜とマッシュルームのみそじる	ぶた肉 卵 みそ ベーコン 生あげ みそ	牛乳 牛乳 スキムミルク	人参  人参 人参	マッシュルーム 玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム 白菜 ねぎ	米 パン粉 砂糖 パン粉 砂糖	ごま 油	820 38.3 30.2 2.6
20	木	麦ご飯	○	コールスロー ポークハヤシ バナナカップケーキ	ハム ぶた肉 卵	牛乳 スキムミルク ヨーグルト スキムミルク	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース	米 麦 砂糖 砂糖	ドレッシング 油 ハヤシルウ 生クリーム	851 30.6 23.8 2.8
21	金	ご飯	○	栄養たっぷり！カラフルぶたどんの具 そうさの赤ピーマンいろどりサラダ バター 香る秋のほくほくおみそじる	ぶたにく ツナ かつおぶし みそ	牛乳 	人参 小松菜 小松菜 赤ピーマン 小松菜	しょうが 大根 玉ねぎ ねぎ もやし コーン 大根 しいたけ しめじ ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖 さつまいも	油 マヨネーズ バター	848 34.9 30.0 2.6
25	火	ご飯	○	とり肉のねぎ塩焼き 旭たっぷり肉じゃが 白玉じる	とり肉 ぶた肉 とり肉 なんと	牛乳	人参 人参 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム しらたき 大根 えのきたけ	米 砂糖 砂糖 白玉	ごま油 油	847 36.3 25.5 2.4
26	水	ご飯	ジョア	天どんの具(野菜かきあげ・いかの天ぷら) ごぼう和え かきたまじる	いかの天ぷら かまぼこ なんと 卵	ジョア	人参 ほうれん草 人参 小松菜	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 野菜かきあげ 砂糖 でん粉	油 ドレッシング マヨネーズ ごま ごま油	799 31.7 24.3 2.7
27	木	麦ご飯	○	マカロニサラダ きのこカレ みかんたっぷりゼリー	ハム ぶた肉	牛乳 スキムミルク	人参 人参	きゅうり 玉ねぎ みかん オレンジジュース	米 麦 マカロニ じゃがいも ゼリーの素	マヨネーズ 油 カレールウ	811 25.3 21.7 2.4
28	金	ご飯	○	チキンのメンチカツ いろどりジャーマンポテト 千産千消MAX！スープ	メンチカツ ベーコン ぶた肉	牛乳	アスパラガス 人参 トマト	玉ねぎ コーン 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	米 じゃがいも	油 バター 油	769 27.8 23.3 2.5

○内の数字は、1人分の配食数です。 生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g
★印は、業者が直接配送します。 生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー820kcal たんぱく質32.7g 脂質26.2g 食塩相当量2.8g

11／21(金)
WASHOKUの日
～東総まんきつ給食～
銚子市・旭市・匝瑳市で開催された第9回
学校給食レシピコンテストにて、大賞を受賞
した作品を給食に提供します。



11／14(金)
ものがたり給食
今夜の晩ごはんはあみだくじで手巻きずしに決ま
り、子どもたちは大喜び。おかあちゃんは奮発して
色々な具を用意してくれました。つやつやびかびか
のす飯ができたら、みんなそれぞれお好みの具を
のりで巻いて手巻き
ずしを作ります。
【参考本】
こんやはてまきずし
作:五味 ヒロミ 出版:岩崎書店



11／19(水)
千産千消(ちさんちしょう)デー
千葉県でとれたものを、千葉県で食べ
ましょう！
使用地場産物
米 牛乳 ぶた肉 みそ
人参 キャベツ ねぎ
マッシュルーム 白菜



11／6(木)
鉄人給食
～野菜たっぷり鉄人つくね～
旭市学校給食センターでは、「レ
バー食べれば、鉄人になれる給
食 鉄人給食」として、1か月に1
回、ぶたレバーを使った給食を取
り入れています。



第9回 学校給食レシピコンテスト大賞作品
* 11月21日(金)東総まんきつ給食
『栄養たっぷり！カラフルぶたどんの具』 銚子市立第二中学校 岩見 那莉愛さん
『そうさの赤ピーマンいろどりサラダ』 匝瑳市立野田小学校 野中 朔さん
『バター 香る秋のほくほくおみそじる』 銚子市立本城小学校 長島 柚綺さん

第9回 学校給食レシピコンテスト入賞作品
* 11月の旭市の給食に取り入れました
11月25日(火)旭たっぷり肉じゃが 旭市立豊畑小学校 小長谷 海音さん
11月28日(金)千産千消MAX！スープ 旭市立嚶鳴小学校 多田 葉生さん

●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。