11月9日は いい九日の日

令和8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 主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる 「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	主に体の調子を整える 「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 「5群」穀類・いも類・砂糖	「6群」油脂	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) 食塩相当量(g)
2	月	オレンジフレンチトースト	○	ミニアセロラゼリー②	卵	牛乳		オレンジジュース	パン　砂糖　ゼリー	バター	798
				肉団子トマトソース②	肉団子						35.2
				枝豆サラダ	ツナ		ブロッコリー　人参	カリフラワー　枝豆		マヨネーズ　ドレッシング	29.6
				ABCスープ	ぶた肉		人参	マッシュルーム　もやし　コーン　キャベツ	マカロニ	油	3.7
4	水	ご飯	○			牛乳			米		801
				いかのさらさあげ	いか			しょうが	でん粉	油　ごま	33.4
				塩肉じゃが	ぶた肉		人参　いんげん	こんにゃく　玉ねぎ	じゃがいも　塩こうじ	油	26.3
				みそけんちんじる	とり肉　生あげ　みそ		人参	大根　しいたけ　ねぎ	里いも	油	2.2
5	木	麦ご飯	○			牛乳			米　麦		850
				メンチカツ	メンチカツ					油	31.8
				和風野菜いため	ぶた肉		人参	玉ねぎ　もやし　キャベツ	塩こうじ	油	30.8
				つみれじる	いわしつみれ		人参　小松菜	大根　えのきたけ　しょうが　ねぎ			2.8
6	金	ご飯	○	チーズ		牛乳　チーズ			米		809
				とり肉のレモン風味焼き	とり肉			えのきたけ　レモン			40.0
				生あげのピリからに	ぶた肉　生あげ　みそ		人参　ピーマン	しょうが　ねぎ　たけのこ　しいたけ	砂糖	ごま油	27.3
				白菜ととり団子のみそしる	とり団子　みそ		人参　小松菜	しめじ　白菜　ねぎ			2.7
9	月	ご飯	○			牛乳			米		828
				とがらしごぼうぶたどんの具	ぶた肉　大豆　みそ			しょうが　ごぼう　ねぎ	砂糖	油	37.1
				あったか旭スープ	なると　卵		人参　チンゲンサイ	大根　マッシュルーム　キャベツ	でん粉		28.1
いい旭の日給食				米粉ブランマンジェ旭のいちごソース		牛乳		いちご	米粉　ゼリーの素　砂糖	生クリーム	2.4
10	火	ご飯	○	ウエハース		牛乳			米　ウエハース		793
				さんまのしょうがに	さんましょうがに						30.4
				キャベツのみそいため	ぶた肉　生あげ　みそ		人参	しょうが　にんにく　ねぎ　もやし　キャベツ	砂糖	油	27.7
				さわにわん	ぶた肉		人参　三つ葉	ごぼう　大根　たけのこ　しいたけ			2.6
11	水	ご飯	ジョア			ジョア			米		772
				ツナと大根のサラダ	ツナ		人参	大根　きゅうり　コーン		ドレッシング	28.6
				ポークハヤシ	ぶた肉	スキムミルク	人参　トマト	にんにく　玉ねぎ　しめじ　マッシュルーム　グリンピース	砂糖	油　ハヤシルウ　生クリーム	16.4
				米粉の落花みそカップケーキ	卵　みそ	牛乳　スキムミルク			砂糖　ホットケーキミックス　米粉　チョコレート	油　落花生	2.8
12	木	麦ご飯	○	りんご		牛乳		りんご	米　麦		784
				野菜たっぷり鉄人つくね	鉄人つくね			にんにく	砂糖　でん粉		31.2
				五目ごまみそに	とり肉　あげボール　うずら卵　みそ		人参	しょうが　しいたけ　ごぼう　れん根　こんにゃく	砂糖	油　ごま	25.6
				とうふとわかめのみそしる	油あげ　とうふ　みそ	わかめ	人参　小松菜	大根　ねぎ			2.6
13	金	ご飯	○	千葉県産のりつくだに		牛乳　のりつくだに			米		814
				ささみのこうみあげ	とり肉			しょうが　にんにく	でん粉　小麦粉	油　ごま	36.3
				秋のあまがらいため	ぶた肉		人参	まいたけ	さつまいも　砂糖	油	20.9
				いもけんちん	とり肉　生あげ		人参	ごぼう　大根　しいたけ　小松菜	里いも	ごま油	2.2
16	月	コッペパン	○	いちごジャム		牛乳			パン　ジャム		830
				牛肉コロッケ					コロッケ	油	29.9
				リボンサラダ	ハム		赤黄ピーマン　ピーマン	きゅうり　キャベツ	マカロニ	油　ドレッシング	28.4
				ポークビーンズ	ベーコン　ぶた肉	チーズ	人参　トマト	にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム	じゃがいも　砂糖　白いんげん豆	油　生クリーム	3.3
17	火	ご飯	○			牛乳			米		854
				ツナとひじきのサラダ	ツナ	ひじき	赤ピーマン	もやし　きゅうり　枝豆　レモン果じゅう	砂糖	ごま油　ドレッシング　ごま	27.7
				ポークカレー	ぶた肉	スキムミルク	人参	にんにく　玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも	油　カレールウ	24.5
				手作りスイートポテト	卵				さつまいも　砂糖	バター　生クリーム	2.4
18	水	ご飯	○			牛乳			米		806
				旭市産こだわりハンバーグ	ぶた肉　卵　みそ	牛乳　スキムミルク	人参	マッシュルーム　玉ねぎ　しょうが　にんにく	パン粉　砂糖	ごま	39.1
				五目きんぴら	ぶた肉		人参	ごぼう　たけのこ　こんにゃく　しいたけ	砂糖	油　ごま　ごま油	27.6
				マッシュルームと三つ葉のみそしる	とうふ　みそ		人参　三つ葉	大根　マッシュルーム			2.3
19	木	麦ご飯	○			牛乳			米　麦		818
				あげぎょうざ②	ぎょうざ					油	28.7
				春雨サラダ	ハム　卵		人参	きゅうり	春雨　砂糖	ごま　ごま油	26.1
				マーボーどうふ	ぶた肉　みそ　とうふ		人参　にら	にんにく　しょうが　しいたけ　たけのこ　ねぎ	砂糖　でん粉	油　ごま油	2.8
20	金	ご飯	○			牛乳			米		839
				さけと赤ピーマンのおしゃべり包み焼き	さけ　みそ		赤ピーマン　黄ピーマン	玉ねぎ　しめじ		マヨネーズ	40.0
				性学もちのコクうますき焼きいため	ぶた肉　卵		トマト　赤ピーマン　チンゲンサイ	ねぎ　キャベツ　マッシュルーム	砂糖　性学もち	油	26.3
東総まんきつ給食				東総のパワーチャージとんじる	ぶた肉　みそ		人参	ごぼう　大根　しめじ　キャベツ　ねぎ	さつまいも		2.5
24	火	ご飯	○			牛乳			米		815
				とり肉のからあげ②	とり肉			しょうが	でん粉　小麦粉	油	33.1
				ひじきのいために	とり肉　さつまあげ　大豆	ひじき	人参　いんげん		砂糖	油	28.9
				生あげのみそしる	生あげ　みそ		人参　小松菜	大根　ねぎ	里いも		2.3
25	水	ソース焼きそば	○	アーモンドフィッシュ	ぶた肉　かつお節	いわし節　牛乳　小魚	人参　にら	キャベツ　もやし　玉ねぎ	めん	油　アーモンド	823
				にらまんじゅう②	にらまんじゅう						32.6
				さつまいもチップス					さつまいも	油	24.2
				フルーツあんにん				黄とう　パイン　みかん	あんにんどうふ		3.8
26	木	麦ご飯	○	ミルメーク		牛乳			米　麦　ミルメーク		823
				三色どんの具	みそ　とり肉　卵			しょうが　枝豆	砂糖		37.2
				ごぼうのごまサラダ	とり肉		人参	ごぼう　もやし　きゅうり	砂糖	ごま　ごま油	25.2
				春雨スープ	ぶた肉		人参　ほうれん草	しいたけ　キャベツ	春雨		2.5
27	金	ご飯	○	ヨーグルト		牛乳　ヨーグルト			米		786
				さばのみそに	さばみそに						38.8
				トロトロ白菜とさつまあげのに物	さつまあげ　うずら卵		人参	えのきたけ　白菜	砂糖　でん粉		20.7
				とり五目じる	とり肉		人参　小松菜	大根　ごぼう　しめじ　こんにゃく　ねぎ			3.0
30	月	黒糖パン	○	いちごとみかんの二色ゼリー		牛乳			パン　ゼリー		838
				ピザエッグ	卵　ベーコン	チーズ	ピーマン	にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム	砂糖	油	36.2
				ツナ入りポテトサラダ	ツナ　ハム		人参	きゅうり	じゃがいも　砂糖	マヨネーズ	33.8
				クラムチャウダー	とり肉　あさり	牛乳　スキムミルク	人参　パセリ	玉ねぎ　マッシュルーム		油　ベシャメルソース	3.4

○内の数字は、1人分の配食数です。
★印は、業者が直接配送します。

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
生徒一人当たりの1か月平均摂取量　エネルギー814kcal　たんぱく質34.0g　脂質26.2g　食塩相当量2.7g

11／20(金)
WASHOKUの日　～東総まんきつ給食～
第10回学校給食レシピコンテスト大賞作品

・『さけと赤ピーマンのおしゃべり包み焼き』
　匝瑳市立八日市場第一中学校　1年B組　秋葉穂里さん
・『性学もちのコクうますき焼きいため』
　銚子市立椎柴小学校　5年1組　石毛さくらさん
・『東総のパワーチャージとんじる』
　旭市立第二中学校　1年2組　越川珠怜愛さん

11／2(月)
ものがたりきゅうしょく
「木のぼり広場」は、森の動物達がたくさん集まるワクワクするところです。ある日、あらしがやってきて、広場の木がたおされ、落ち込んでしまった動物達を見たルルとララは、みんなが元気になるようなスイーツを作ろうと考えます。そのスイーツとは・・・フレンチトースト！
【参考本】ルルとララのフレンチトースト
作:あんびる やすこ　　出版:岩崎書店

11／12(木)
鉄人給食
～野菜たっぷり鉄人つくね～

11／18(水)
千産千消(ちさんちしょう)デー
使用地場産物
米　ぶた肉　卵　牛乳　マッシュルーム
みそ　三つ葉　ごぼう　大根

●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。