令和8年度

11月　予定献立表(中学校)

こんげつのもくひょう「感謝して食べよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・豚肉・さつま芋
人参・**大根**・ほうれん草・**小松菜**・にら

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
日	曜	牛乳		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
🕮お話給食🕮 【ぎょうざがいなくなりさがしています】「ぎょうざがいなくなった」という謎の町内放送を聞いた男の子は大パニック！「どうしていなくなったんだろう」と消えたぎょうざのことをあれこれ想像するお話です。													
2	月	○	麦ご飯 厚揚げの中華煮 餃子(2個) チョレギサラダ	豚肉 絹揚げ 鶏肉	牛乳 海苔	人参 にら	生姜 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく 椎茸 白菜 キャベツ きゅうり にんにく	米 大麦 砂糖 でん粉 餃子の皮	油 ごま油 ごま	804	25.4	25.3	2.0
🕮お話給食🕮 【はなちゃんのみそ汁】「食べることは生きること。一人でも生きられる力を身につけて。」余命短い母が幼い娘に託したのは毎朝みそ汁を作ることでした。													
4	水	○	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 ささみのねぎソースがけ 筑前煮	豆腐　味噌 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ えのき 大根 長ねぎ にんにく 生姜 大根　たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく 椎茸	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ごま油	779	36.4	20.3	2.8
🕮お話給食🕮 【給食アンサンブル】学校に行きたくない弟は、給食の人気メニューのシチューをなぜか残します。姉が見つけた弟のヒミツとは？心がじんわりとあたたまるお話です。													
5	木	○	コッペパン シチュー ほうれんそうオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ	鶏肉 豆乳 卵	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	人参 パセリ ブロッコリー ほうれん草	にんにく　玉ねぎ コーン	パン じゃが芋 米粉 砂糖 白いんげん豆	油 ごま	749	33.1	28.9	2.9
🕮お話給食🕮 【いわしくん】海で泳いでいたいわしくんは、人につかまり、夕食のおかずになります。男の子に食べられた後いわしくんはどうなるの？いわしくんのその後がわかる驚きの絵本です。													
6	金	○	ご飯 鶏ごぼう汁 鰯の生姜煮 千草和え りんごゼリー	鶏肉 豆腐 鰯 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 生姜 こんにゃく もやし 長ねぎ キャベツ 椎茸	米 でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	724	30.9	18.2	2.3
9	月	○	★いい歯の日・かみかみ献立★ 麦ご飯 いもだんご汁 いかの天ぷら 根菜ごまマヨサラダ	鶏肉 油揚げ いか ベーコン	牛乳	人参 小松菜	椎茸 大根 長ねぎ きゅうり ごぼう 枝豆	米 大麦 いももち 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ ごま ごま油	827	30.9	22.7	2.1
10	火	○	ペンネミートソース ハニーマスタードチキン キャベツサラダ チーズドック	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく　生姜 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	ペンネ はちみつ チーズドック	油 ドレッシング	754	34.6	34.0	3.2
11	水	○	麦ご飯 けんちん汁 鶏そぼろ丼の具　新メニュー♪ 大豆のしゃりしゃり揚げ	鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 海苔	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 枝豆	米 大麦 砂糖 でん粉	油	773	38.5	21.2	2.1
12	木	○	コッペパン じゃがいものポトフ ポークチャップ コールスローサラダ アセロラゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ ピーマン トマト	白菜 玉ねぎ セロリー しめじ にんにく コーン キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 砂糖 でん粉 ゼリー	油 オリーブオイル マヨネーズ	760	31.2	31.7	2.9
13	金	○	ご飯 飛鳥汁 彩り野菜の卵焼き　新メニュー♪ のりカツオ納豆和え	鶏肉 油揚げ 味噌 卵 豚肉 納豆 鰹節	牛乳 海苔	人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 もやし キャベツ 長ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	766	28.2	26.9	2.2
16	月	○	ご飯 肉じゃが さばの味噌煮 枝豆と蓮根のごま和え	豚肉 鯖 味噌 ツナ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 コーン きゅうり れんこん	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま ドレッシング	792	32.5	22.8	3.1
17	火	○	バンズパン ABCマカロニスープ ハンバーグデミソース 人参のマリネ ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー きゅうり	パン マカロニ じゃが芋 ルウ 砂糖	油	795	34.0	28.2	3.5
18	水	○	★千産千消デー献立★ 麦ご飯 炒め野菜の味噌汁 豚丼の具 白井市産小松菜の磯香和え	鶏肉 味噌 豚肉	牛乳 海苔	人参 小松菜	にんにく もやし キャベツ 大根 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 生姜	米 大麦 砂糖	マーガリン 油	781	32.5	23.5	2.8
19	木	○	煮込みうどん ささかまの磯辺揚げ(2個) 豆腐サラダ　蒸しケーキ	豚肉 油揚げ なると 蒲鉾 豆腐　鰹節	牛乳 海苔	人参 小松菜	大根 椎茸 長ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 小麦粉 蒸しケーキ	油	753	32.4	33.9	3.6
20	金	○	麦ご飯 きのこカレー チキンナゲット(2個) ブロッコリーとツナのサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく コーン 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	米 大麦 パン粉 じゃが芋 ルウ 米粉 砂糖 小麦粉	油 ごま	822	28.0	23.0	2.8
24	火	○	和食の日献立 ご飯 かきたま汁 赤魚の白醤油焼き　新メニュー♪ 大根のべっこう煮 わらびもち	卵 豆腐 赤魚 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ えのき 大根 椎茸	米 でん粉 砂糖 わらびもち	油 ごま油	799	33.8	18.3	2.1
25	水	○	麦ご飯 麻婆豆腐 肉団子甘酢あん(2個) 春雨サラダ	豆腐　豚肉 味噌 鶏肉 ハム	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ　たけのこ 椎茸 もやし きゅうり ごぼう れんこん	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨 パン粉	油 ごま油 ごま	794	29.7	21.5	2.5
26	木	○	コッペパン 白菜のクリーム煮 かぼちゃコロッケ キャベツとレモンのサラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 レモン しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 米粉 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	バター　油	760	27.3	31.2	3.1
27	金	○	ご飯 豚汁 ししゃもの胡麻フライ おかかサラダ	豚肉 油揚げ 味噌 鰹節 ししゃも	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 もやし こんにゃく ごぼう 長ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	744	26.9	25.1	2.2
30	月	○	玄米入りご飯 さつまいもの味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜とツナのサラダ	油揚げ 味噌 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	大根 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ コーン レモン	米 玄米 さつま芋 砂糖 でん粉	マヨネーズ	793	31.7	19.9	2.2
								平均栄養量		777	31.5	25.1	2.7
								基準栄養量		830	34.3	23.0	2.5

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

＜保護者の方へ＞
・使用するすべての食品は記載されていません。食物アレルギー用の書類がありますので、確認したい方は給食センターまでご連絡ください。
・予定献立表とアレルゲン配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。

10/27～11/9は「読書週間」です。この期間には、本に出てくる料理をイメージした「お話給食」が実施されます。

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた栄養バランスの良い食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や風土料理など、地域や日本に伝わる食文化

