

令和7年度												11月 予定献立表												習志野市立第一中学校											
日にち	曜日	献立名				お知らせ 行事 その他		材料名								栄養価																			
								主に体の組織をつくるもの				主に体の調子を整えるもの				主にエネルギーになるもの				エネルギー (kcal)	脂質(g)														
								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	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)																				
4	火	ハヤシライス(ごはん・ハヤシルウ)	いわしのカリカリフライ		読書週間(図書×給食) 「給食アンサンブル2」より 「ハヤシライス」	豚肉	牛乳 まいわし 海藻ミックス	人参 トマト グリーンピース	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム 生姜 とうもろこし オレンジ	米 米粉 じゃがいも 玄米粉 澱粉 砂糖	油	872	27.5																						
		海藻とコーンのサラダ	オレンジ										28	3.1																					
5	水	ごはん	鶏とごぼうの煮物	切干大根と高野豆腐の味噌汁	世界津波の日 読書週間(図書×給食) 「わたしは食べるのが下手」より 炊き出して食べる「味噌汁」 被災地でも作れるように日持ちのする 根菜や乾物を使用した献立です。	鶏肉 さつま揚げ ツナ 高野豆腐	牛乳 のり わかめ	人参	ごぼう こんにゃく 切干大根 大根 玉ねぎ パイナップル	米 三温糖 砂糖	油 ごま ごま油	790	21.4																						
		玉ツナ和え	缶詰パイন										30.1	3.1																					
6	木	ごはん	森のきのこシチュー	スコッチエッグ	3年生定期試験のため給食なし	鶏肉 豚肉 白花豆 鶏卵 うずら卵 ツナ	牛乳 スkimミルク	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ きゅうり セロリ しめじ たもぎ茸 マッシュルーム 早香	米 じゃがいも 米粉 三温糖 砂糖 パン粉 薄力粉	油 バター 生クリーム	913	30.5																						
		人参サラダ	早香(かんきつ)										33.4	2.0																					
7	金	かきたまうどん	えびの天むす		3年生定期試験のため給食なし 1年生校外学習のため給食なし	鶏肉 なんと 鶏卵 えび	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	長ねぎ もやし 干椎茸 柿	米 うどん 澱粉 砂糖	油 ごま	841	22.5																						
		ほうれん草のごま和え	柿		読書週間(図書×給食) 「死神うどんカフェ」より「かきたまうどん」								39.9	3.4																					
10	月	大根菜ごはん	ほうれん草の卵焼き	けんちん汁	千産千消献立 千産千消月間の今日は千葉県産の食材を ふんだんに使用します。	鶏卵 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 大根の葉 ほうれん草	大根 玉ねぎ しらたき こんにゃく ごぼう 干椎茸	米 三温糖 砂糖 さつまいも 澱粉 じゃがいも きび砂糖	油	867	24.5																						
		大根のべっこう煮	シナモンおさつ										30.6	3.0																					
11	火	オムライス	キャベツのスープ	ひじきのマリネ	読書週間(図書×給食) 「東京すみっごはん」より「オムライス」	鶏肉 鶏卵 ウインナー ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 グリンピース	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム みかん	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも	油	771	20.8																						
		みかん											28.6	3.1																					
12	水	ごはん	すずきのあまから揚げ	根菜のごまキムチ汁	千産千消献立 秋色サイダーポンチには船橋市産の和梨を 使用したゼリーを使います。	すずき 豚肉	牛乳 わかめ	人参 かぶの葉	大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ キムチ かぶ きゅうり 黄桃 パイナップル 梨 りんごジュース	米 澱粉 砂糖 じゃがいも ゼリー サイダー	油 ごま	823	21.6																						
		かぶの甘酢和え	秋色サイダーポンチ										30.4	2.6																					
13	木	ナン	ひよこ豆のドライカレー	わかさぎのから揚げ(3尾)		鶏肉 豚肉 大豆 ひよこ豆 かんばち	牛乳 わかさぎ 海藻ミックス	人参 枝豆	玉ねぎ にんにく 生姜 とうもろこし	ナン 砂糖 ゼリー	油	770	26.4																						
		海藻サラダ	はちみつレモンゼリー										34.5	3.1																					
14	金	ごはん	れんこんハンバーグ	豆腐と黒豆スープ		大豆 豆腐 黒豆 豚肉 鶏肉 鶏卵 かまぼこ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 小松菜	れんこん にんにく 生姜 玉葱 長ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	米 パン粉 澱粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	油	856	21.5																						
		ハニーサラダ	ヨーグルト										35.8	2.6																					
17	月	発芽玄米ごはん	レバーとポテトのレモンソース和え	★スーフ部門 人気投票1位	リクエスト給食 スープ部門 人気投票1位 もちもち食感がたまりません	鶏肉 豚肉 豚レバー なんと ツナ 大豆 いんげん豆	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 長ねぎ もやし にんにく 生姜 りんご	米 発芽玄米 じゃがいも 澱粉 薄力粉 砂糖	油 ごま油	803	19.1																						
		豆のサラダ	りんご										25.4	2.5																					
18	火	テーブルロール	ラザニア	じゃことわかめのサラダ	リクエスト給食 デザート部門 人気投票1位 給食ならではの一品です	豚肉 鶏肉 かんばち 大豆 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ ちりめんじゃこ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	テーブルロール 水あめ ラザニアシート 砂糖 米粉	ごま油 ごま バター	905	35.3																						
		野菜スープ	★デザート部門 人気投票1位										35.5	3.3																					
19	水	発芽玄米ごはん	★おかず部門 人気投票1位	うち豆汁	リクエスト給食 おかず部門 人気投票1位 文句なし。断トツの1位でした	鶏肉 油揚げ うち豆 鶏卵	牛乳 わかめ スキムミルク	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 生姜 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも 発芽玄米 澱粉	油 ごま バター 生クリーム	868	23.3																						
		ごま和え	手作りスイートポテト										34.8	2.4																					
20	木	★パン・麺部門 人気投票1位	しょうゆ卵		リクエスト給食 パン・麺部門 人気投票1位 寒い日は食べたくなくなりますよね	鶏卵 豚肉 なんと 豆乳 きなこ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参 なら 小松菜	きくらげ もやし 生姜 にんにく 白菜 長ねぎ	中華麺 白玉 砂糖	ごま油 ごま	889	22.5																						
		もやしとにらのナムル	白玉あべかわ	チーズ									38.9	3.3																					
21	金	茶飯	ぎせい豆腐	おでん	リクエスト給食 サラダ部門 人気投票1位 ご飯も進むおいしさです	納豆 豆腐 がんもどき 鶏卵 うずら卵 たらのすり身 ちくわ	牛乳 鰹節 昆布	人参 ほうれん草	キャベツ もやし 大根 こんにゃく 干椎茸 オレンジ	米 砂糖 澱粉	油	827	26.5																						
		★サラダ部門 人気投票1位	オレンジ										35.4	2.9																					
25	火	ごはん	魚の味噌マヨ焼き	肉じゃが		ます 豚肉	牛乳	さやいんげん 人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ もやし こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	油 ゼリー ノンエッグマヨネーズ	822	19.1																						
		からしあえ	ぶどうゼリー										33.4	2.4																					
26	水	ごはん	家常豆腐	めひかりの中華揚げ(2尾)		豚肉 生揚げ	牛乳 めひかり	人参 なら 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 干椎茸 大根 にんにく 生姜 オレンジ	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	818	26.7																						
		大根ナムル	オレンジ										35.1	2.8																					

※ 都合により献立内容が変更となる場合もありますので御了承ください。
※ 献立表をご確認のうえ、必要なもの(箸・スプーン・フォーク)をお持ちください。
※ 牛乳は毎日つきます。

今月も小説に登場する料理を給食で提供する物語給食を実施します。読書の秋です。本を読んで、給食を食べて、物語の世界観をより深く味わいましょう。
また、千産千消月間でもある今月は千葉県産の食材をふんだんに使用した給食を提供します。千葉県の特産物を知り、食材に感謝していただきましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
平均	838	15.8	26.0	2.9
基準値	830	13～20	20～30	2.5 未満

★給食費の引き落とし
5回目 10月31日 (金)
6回目 12月1日 (月)
1,2年生 6,935円 3年生 6,205円
口座の残高の確認をよろしくお願いいたします。

★リクエスト給食

部門別の人気投票
1位に輝いた料理が
登場します。何が出
るか予想しながら楽
しみに待っていてく
ださいね。

スープ部門

・ABCスープ
・水餃子スープ
・わかめスープ
・担々スープ
・カレースープ

おかず部門

・鶏肉のから揚げ
・豚肉の生姜焼き
・麻婆豆腐
・餃子
・マカロニグラタン
・チーズグラタン
・チーズオムレツ

サラダ部門

・納豆和え
・パリパリサラダ
・なめ茸和え
・パリパリきゅうり
・春雨サラダ
・ポテトサラダ
・マセドアンサラダ

デザート部門

・フルーツポンチ
・抹茶ケーキ
・パイナップルケーキ
・いちごのクレープ
・ブルーベリータルト
・アセロラゼリー
・ヨーグルト

パン・麺部門

・ココア揚げパン
・きなこ揚げパン
・フルーツサンド
・クロックムッシュ
・しょうゆラーメン
・とんこつラーメン
・ナン

