

11月 献立表

令和8年度
我孫子市立湖北中学校

日・曜日	牛乳	献立名			おもな材料とその働き							栄養価					
		主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
		お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類		kcal	g	g	mg	mg	g
2月	○	わかめご飯	じゃがいもの南蛮煮 白菜のみそ汁 青のり大豆	バナナ	豚肉 生揚げ みそ 油揚げ 大豆	牛乳 青のり	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい えのき茸 パナナ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま 油		785	30.7	20.2	439	5.1	3.4
4水	○	麦ご飯	さわらのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 きのこ汁 煮干し	パイナップル	さわら 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だいこん えのき茸 しめじ なめこ パイナップル	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油		759	34.5	21.6	398	3.5	2.9
5木	○	麦ご飯	マヒマヒ(シイラ)フライ 卵と野菜の炒め物 キムチ入り豚汁	りんご	しいら たまご 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だいこん えのき茸 ねぎ りんご	米 麦 薄力粉 パン粉 片栗粉 じゃがいも	油		806	37.1	22.6	409	4.9	2.9
6金	○	焼き肉チャーハン	ナッツごぼう 太平洋燕	ヨーグルト	豚肉 なた 卵 うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが はくさい もやし 干し椎茸 たけのこ	米 麦 米粉 砂糖 はるさめ	油 ごま アーモンド		767	30.3	23.9	475	7.7	3.2
9月	○	肉うどん	カレー風味ちくわ天 ごぼうとレンコンのサラダ	手作り リンゴケーキ	豚肉 油揚げ 竹輪 卵	牛乳 ハム	こまつな にんじん	ねぎ はくさい 干し椎茸 ごぼう れんこん リンゴ缶 干しぶどう	うどん 薄力粉 砂糖	油 エッグ・ケア ごま マーガリン		819	31.2	33.3	513	3.7	3.7
10火	○	麦ご飯	ししゃもの天ぷら 豚肉と大根の味噌煮 豆腐のすまし汁	はやか	卵 みそ 豆腐 なた	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな	だいこん しょうが えのき茸 はやか	米 麦 薄力粉 こんにやく 砂糖	油		763	32	23.3	531	4.8	2.9
12木	○	吹き寄せおこわ	揚げ豆腐の肉みそかけ 野菜のごま酢和え 小松菜のすまし汁	黒糖大豆	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 大豆 ハチ味噌 なた	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 えのき茸 しめじ ごぼう えだめ ねぎ しょうが もやし キャベツ	米 もち米 さつまいも 砂糖 片栗粉 黒砂糖	油 ごま		807	30.8	27.7	507	6.6	3.9
13金	○	麦ご飯	さばのんにく煮 もやしと油揚げの和え物 豆腐の味噌汁	りんご	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが キャベツ りんご	米 麦 砂糖	ごま		727	31.3	20.4	445	5.7	2.7
16月	○	麦ご飯	豆腐とひじきのハンバーグ ポテトみそサラダ なめこのみそ汁	グレープフルーツ	豆腐 鶏肉 大豆 ツナ 卵 豆乳 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	こまつな	たまねぎ きゅうり なめこ グレープフルーツ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油		768	31.7	22.2	376	3.5	3.2
17火	○	【千産千消デーの献立】 麦ご飯	いわしのねぎソースかけ 野菜の海苔わさび和え さつま汁 チーズ	柿	いわし みそ	豚肉 のり チーズ	こまつな にんじん	ねぎ りんご しょうが レモン汁 キャベツ だいこん ごぼう かき	米 麦 薄力粉 砂糖 さつまいも	油		788	29	24	430	3.9	2.4
18水	○	丸パン	タラフライ タルタルソース ゆでキャベツ チーズ ポトフ	みかん	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん かぶ(葉)	たまねぎ ピクルス キャベツ かぶ セロリー みかん	パン じゃがいも エッグ・ケア	油		859	33.3	37.6	510	3.8	3.2
19木	○	チキンカレーライス	わかめサラダ 煮干し	りんごゼリー	鶏肉 みそ ツナ	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 ゼリー	油 ごま		897	29.2	30.2	389	5.8	3
20金	○	キムタクごはん	たらとじゃがいものみそがらめ 大根のみそ汁 いりこアーモンド	オレンジ	豚肉 たら 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん こまつな	ねぎ しょうが えだめ だいこん えのき茸 オレンジ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 こんにやく 砂糖 アーモンド	油 ごま		762	30.5	24.3	432	3.9	3.8
25水	○	【和食の日献立】 麦ご飯	揚げ豆腐 大根と車麩の煮物 キャベツのみそ汁	はやか	豆腐 鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが だいこん えのき茸 キャベツ はやか	米 麦 砂糖 こんにやく 車ふ	油		759	32.2	23.8	439	4.1	3.1
26木	○	麦ご飯	のし鶏 野菜の海苔おかか和え 大根とかまぼこのかき卵汁	ココアアーモンド	鶏肉 みそ 卵 かつお節 かまぼこ 豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし コーン だいこん	米 麦 砂糖 薄力粉 パン粉 片栗粉	油 ごま ココア アーモンド		746	29.7	21.8	406	5	2.4
27金	○	麻婆豆腐丼	ごまドレサラダ バリッシュ	フルーツミックス ゼリー	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハチ味噌 ツナ	牛乳 バリッシュ	にんじん	ねぎ しょうが 干し椎茸 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ラー油 ごま		822	33.4	25	496	8.7	2.4
30月	○	麦ご飯	白菜と豚ひき肉のとろろ煮 ポテトサラダ いりこアーモンド	りんご	豚肉 大豆 ハム	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ きゅうり コーン りんご	米 麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油 エッグ・ケア アーモンド		777	26.8	24.5	358	3	2.1

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。
☆エッグケアは、卵不使用のマヨネーズ風調味料です。
☆11日(水)は到達度テスト1日目、24日(火)は合唱コンクールのため給食はありません。

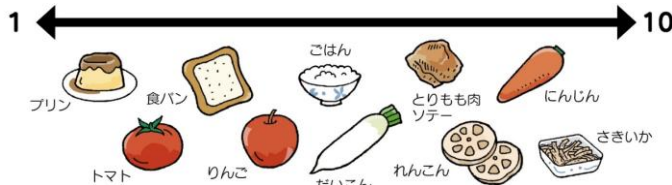
【ご家庭にお願い】 給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

今月の平均栄養価	789	31.4	25.1	444	4.9	3
文部科学省基準栄養価 (たんぱく質・脂質はエネルギーに対する割合%)	830	15.9%	28.6%	450	4.5	2.5未満

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。よくかむことを意識しましょう。

食品のかみごたえ度



出典 「食のかみごたえ早見表」(風人社)
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のしゃく筋活動量に基づいたものです。

11月24日は「和食の日」



和食の基本「だし」

和食のベースとなる日本の「だし」。材料でうま味成分の違うだしを味わいましょう。

地産地消

地元の食材をたくさん使います

17日は、我孫子市の野菜やお米、千葉県でとれる食材を多く取り入れた「千産千消」献立です。千葉県の豊かな水産・農畜産物や生産者に感謝をしていたきたいと思います。
我孫子市は全体の約3割が農地で、そのうち8割を水田が占めています。恵まれた水と農地で育つおいしいお米をはじめ、季節の移ろいに合わせてさまざまな野菜が味わえる地域です。今月の給食でもねぎをはじめ身近な野菜を少量多品目で使う予定です。実りの秋を楽しみましょう。