

11月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・きゅうり・大根・長ねぎ・白菜

(千葉県産) 豚肉・大豆・切干大根・マッシュルーム・里いも・さつまいも・キャベツ・チンゲン菜
・にら・にんじん・もやし・小松菜

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
4 (火)	麦ご飯					米 大麦		844
	牛乳		牛乳					14.6
	海老焼売2個	鰯 海老			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉	油	23.4
	ビビンバ炒め	豚肉 味噌		にんじん	生姜 にんにく たけのこ 切干大根 玉ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	2.9
	トックスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	もやし 長ねぎ	トック		
5 (水)	ご飯					米		786
	牛乳		牛乳					15.4
	鶏肉の梅照り焼き	鶏肉			生姜	砂糖 でん粉		23.7
	小松菜のお浸し	鯉節		にんじん 小松菜	もやし			2.4
	大根と里芋の味噌汁 杏仁プリン	油揚 豆腐 味噌			大根 白菜 長ねぎ	里いも 杏仁プリン		
6 (木)	ご飯					米		796
	牛乳		牛乳					15.2
	秋刀魚の塩焼き おろしだれ	秋刀魚			大根			29.4
	和風和え		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.4
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	生姜 ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも	油	
7 (金)	きな粉揚げパン	きな粉 大豆			いい歯の日献立 	パン 砂糖	油	895
	牛乳		牛乳					15.5
	ブロッコリーとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	にんにく コーン		油	35.6
	鶏肉とニョッキのクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ニョッキ 米粉	油 バター	2.7
	芋けんぴ小魚	カタクチワシ				さつまいも 砂糖 水あめ	油	
10 (月)	ご飯					米		853
	牛乳		牛乳					14.6
	ハンバーグおろしソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 にんにく 生姜 レモン汁	砂糖		25.8
	豆腐と青菜のごま和え	豆腐		小松菜 にんじん		砂糖	ごま	2.4
	だまこもち汁	鶏肉		にんじん せり	まいたけ 白菜 ごぼう 大根	だまこもち		
11 (火)	麦ご飯					米 大麦		830
	牛乳		牛乳					13.0
	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆				でん粉	油	24.4
	人参サラダ	まぐろ		にんじん	玉ねぎ きゅうり	はちみつ 砂糖	油	2.1
	きのこカレー	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも	油 ルウ	
12 (水)	ご飯					米		879
	牛乳		牛乳					15.7
	鯖のごまみそだれ焼き	鯖 味噌			生姜	砂糖 でん粉	ごま	31.0
	納豆和え	納豆 鯉節	のり	にんじん 小松菜	もやし 長ねぎ			2.5
	かきたま汁 りんご	鶏肉 豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ たけのこ りんご	でん粉		
13 (木)	トマトクリームペンネ	ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ペンネ	オリーブ油 ルウ バター	805
	牛乳		牛乳					15.4
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				ジャム		36.7
	南瓜とブロッコリーのサラダ			かぼちゃ にんじん ブロッコリー		砂糖	油 マヨネーズ	2.6
	はちみつレモンゼリー					ゼリー		
14 (金)	ご飯					米		806
	牛乳		牛乳					16.8
	ホッケたまり醤油漬	ホッケ						24.8
	里芋と豚肉の炒め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	生姜 にんにく	里いも 砂糖	油 ごま油	2.3
	白菜の味噌汁 米粉ドッグ	油揚 味噌	わかめ	小松菜	白菜 大根 長ねぎ			
17 (月)	麦ご飯					米 大麦		841
	牛乳		牛乳					14.0
	餃子2個	大豆 豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 生姜 玉ねぎ	小麦粉 砂糖		25.9
	チョレギサラダ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	油 ごま油	2.6
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		にんじん にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	

11月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・きゅうり・大根・長ねぎ・白菜

(千葉県産) 豚肉・大豆・切干大根・マッシュルーム・里いも・さつまいも・キャベツ・チンゲン菜
・にら・にんじん・もやし・小松菜

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18 (火)	炊き込みご飯	鶏肉 油揚げ			ごぼう たけのこ	米 砂糖	油	777
	牛乳		牛乳					14.0
	いかの天ぷら	いか				小麦粉 でん粉	油	31.9
	にらともやしのナムル			にんじん にら	もやし	砂糖	ごま油	2.6
	豚肉と白菜のぼかぼか汁	豚肉		にんじん	白菜 えのき 大根		油	
19 (水)	千葉千消デー献立	千葉県でとれた食材を千葉県に住む私たちが消費することを「千葉千消」と言います。千葉県産の食材をたくさん使用した給食を作ります。						
	ご飯					米		824
	牛乳		牛乳					15.7
	豚肉の香り焼き	豚肉			にんにく	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	28.8
	青菜の磯香和え	鯉節	のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	2.0
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	大根 長ねぎ	里いも でん粉	ごま油	
	お米のムース(ラ・フランス)					ムース		
20 (木)	ご飯					米		817
	牛乳		牛乳					16.7
	赤魚の照り焼き	赤魚				砂糖 でん粉		19.6
	豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉		にんじん	生姜 ごぼう	砂糖	油	2.2
	味噌煮込み団子汁	鶏肉 味噌		にんじん 小松菜	大根 干し椎茸 長ねぎ	白玉	油	
	アセロラゼリー					ゼリー		
21 (金)	ブランコッペパン					パン		906
	りんごジャム					ジャム		15.8
	牛乳		牛乳					31.1
	鶏肉のケチャップ焼き	鶏肉			にんにく 玉ねぎ	砂糖		3.1
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	
	秋の味覚シチュー	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ エリンギ	さつまいも 米粉	バター	
25 (火)	和食の日献立	11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」に制定されました。						
	ご飯					米		839
	牛乳		牛乳					16.3
	鮭の塩こうじ焼き	鮭			にんにく		ごま油	25.3
	高野豆腐の田舎煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	砂糖	油	2.4
	さつま汁	豚肉 味噌		にんじん	玉ねぎ 大根 長ねぎ	さつまいも	油	
26 (水)	ご飯					米		843
	牛乳		牛乳					14.1
	味噌カツ	豚肉 味噌 大豆			にんにく	パン粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	27.0
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ		きゅうり キャベツ もやし	砂糖	ごま油	3.1
	すまし汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	たけのこ えのき 干し椎茸			
	ぶどうゼリー					ゼリー		
27 (木)	わかめご飯		わかめ			米		796
	牛乳		牛乳					15.7
	厚焼き玉子	卵				砂糖	油	20.1
	すっぱいおかか和え	鯉節		にんじん	キャベツ きゅうり		油	3.3
	おでん	揚げボール 竹輪 はんぺん	昆布	にんじん	大根	里いも 砂糖		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
28 (金)	セサミトースト					パン 砂糖	マーガリン ごま	824
	牛乳		牛乳					16.0
	ほうれん草とウインナーのソテー	フランク		にんじん ほうれん草	コーン		油	33.6
	チリコンカン	豚肉 大豆 ひよこ豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	2.5

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

※材料は主なもの、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	831kcal
たんぱく質E比	13~20%	15.3%
脂質E比	20~30%	27.7%
食塩相当量	2.5g	2.6g

