

# 11月 給食予定献立表

市川市立第一中学校

日	曜日	牛乳	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	
			しゅしよく	おかず(主菜) おかず(副菜)				エネルギー	たんぱく質
1	金	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 781 kcal	★祝市川市90周年★
			豚肉と小松菜の焼肉の具		豚肉	油、砂糖、でん粉、ごま	長ねぎ、人参、玉ねぎ、小松菜、にんにく、生姜、りんご	たんぱく質 33.4 g	
			お祝いすまし汁		豆腐、なると、わかめ		大根、長ねぎ、糸みつば	脂質 22.7 g	
			市川の梨ゼリー			砂糖	梨、梨ジュース	食塩相当量 2.9 g	
5	火	○	ごはん			米		エネルギー 773 kcal	★地産地消デー★ 千葉県産の食材がたっぷりの献立です
			さんが焼き		いわし、鶏肉、卵、みそ、おから	パン粉、ごま	生姜、長ねぎ	たんぱく質 38.2 g	
			ひじきの梅煮		ひじき、さつま揚げ	油、砂糖	人参、枝豆、梅	脂質 24.3 g	
			千葉県産野菜のみそ汁		豚肉、豆腐、油あげ、みそ	さつまいも、ごま油	ごぼう、大根、人参、長ねぎ、小松菜	食塩相当量 2.5 g	
6	水	○	ガーリックトースト		青のり	食パン、バター		エネルギー 806 kcal	
			ツナと荳わかめのサラダ		ツナ、荳わかめ	油、砂糖、ごま	きゅうり、キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ	たんぱく質 30.5 g	
			秋のクリームシチュー		ベーコン、鶏肉、牛乳、クリーム、チーズ	生油、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー	脂質 36.7 g	
			ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 3.7 g	
7	木	○	コーン茶めし			米	コーン	エネルギー 702 kcal	お話し給食
			いかの天ぷら		いか、青のり	小麦粉、天ぷら粉、油		たんぱく質 32.5 g	
			かぼちゃの天ぷら			小麦粉、天ぷら粉、油	かぼちゃ	脂質 21.4 g	
			豆腐のみそ汁		鶏肉、豆腐、わかめ、みそ		もやし、玉ねぎ	食塩相当量 2.4 g	
8	金	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 823 kcal	★11月の日★ 大豆やじゃこはしっかりとみましよう
			豆腐チゲ丼の具		豆腐、卵、豚肉	油、でん粉、ごま油	キムチ、にんにく、生姜、白菜、人参、小松菜	たんぱく質 35.4 g	
			わかめスープ		わかめ	ごま油、ごま	小松菜、キャベツ、えのきたけ、人参、長ねぎ	脂質 28.3 g	
			大豆・じゃこ・いもの揚げ煮		大豆、しらす	でん粉、さつまいも、油、ごま、砂糖		食塩相当量 3.6 g	
12	火	○	チキンピラフ		ベーコン、鶏肉	米、油、バター	コーン、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	エネルギー 723 kcal	お話し給食
			ツナとひじきのサラダ		ひじき、ツナ	砂糖、油	枝豆、人参	たんぱく質 26.3 g	
			パンプキンポタージュ		ベーコン、豆乳、牛乳、クリーム、白花生	生油、バター、小麦粉	玉ねぎ、かぼちゃ	脂質 30.3 g	
								食塩相当量 3.3 g	
13	水	○	さつまいもごはん		ベーコン	米、さつまいも、ごま		エネルギー 705 kcal	
			かつおの立田揚げ		かつお	でん粉、油	生姜	たんぱく質 35.4 g	
			野菜たっぷりみそ汁		鶏肉、みそ	里芋	白菜、長ねぎ、人参、小松菜、切干大根	脂質 19.1 g	
			柿				柿	食塩相当量 2.9 g	
14	木	○	ごはん			米		エネルギー 797 kcal	
			キャベツメンチ		豚肉、鶏肉、ひじき	でん粉、小麦粉、パン粉、油	玉ねぎ、キャベツ	たんぱく質 32.7 g	
			コーンと枝豆のソテー		ハム	油	小松菜、コーン、枝豆	脂質 20.8 g	
			ABCスープ		鶏肉	じゃがいも、マカロニ	人参、玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー	食塩相当量 2.2 g	
15	金	○	こぎつねごはん		油揚げ	米、砂糖、ごま	人参、枝豆	エネルギー 716 kcal	
			ツナマヨ和え		ツナ	マヨネーズ(卵なし)	もやし、小松菜、人参、えのきたけ、コーン	たんぱく質 29.2 g	
			おでん		うずら卵、さつま揚げ、ちくわ、昆布	こんにやく	大根	脂質 23.2 g	
			ひとくちアセロラゼリー				ひとくちアセロラゼリー	食塩相当量 3.0 g	
18	月	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 865 kcal	お話し給食
			ひよこ豆のカレー		豚肉、ひよこ豆、チーズ	じゃがいも、油、バター、小麦粉、はちみつ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんぱく質 25.4 g	
			フレンチサラダ			油、砂糖	コーン、キャベツ、人参、玉ねぎ	脂質 30.5 g	
			カフェオレゼリー		アガー、牛乳、生クリーム	砂糖		食塩相当量 1.9 g	

日	曜日	牛乳	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	
			しゅしよく	おかず(主菜) おかず(副菜)				エネルギー	たんぱく質
19	火	○	ごはん			米		エネルギー 766 kcal	
			ししゃものサクサク揚げ		ししゃも		小麦粉、でん粉、油	たんぱく質 33.9 g	
			切干大根のナムル		ささみ	砂糖、ごま油、ごま	小松菜、人参、もやし、切干大根	脂質 25.9 g	
			四川豆腐		豆腐、鶏肉、みそ	ごま油、砂糖、ラー油、でん粉	にんにく、生姜、干し椎茸、人参、長ねぎ、青梗菜、白菜	食塩相当量 2.4 g	
20	水	○	スパゲティ			スパゲティ		エネルギー 766 kcal	お話し給食
			ミートソース		豚肉、鶏肉、大豆、チーズ	バター、砂糖、デミグラスソース	人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、セロリ、トマト	たんぱく質 29.8 g	
			カラフルサラダ		ささみ	油、砂糖	コーン、きゅうり、人参、玉ねぎ	脂質 23.9 g	
			がまくんのクッキー		バター、豆乳	砂糖、小麦粉、チョコチップ		食塩相当量 2.0 g	
21	木	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 769 kcal	
			チキンと野菜の甘辛丼の具		鶏肉	でん粉、じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、こねぎ	たんぱく質 27.4 g	
			卵とコーンのスープ		豚肉、卵	でん粉	コーン、人参、玉ねぎ、もやし、ほうれん草	脂質 22.7 g	
			花みかん				みかん	食塩相当量 2.6 g	
22	金	○	ごはん			米		エネルギー 764 kcal	★和食の日★ 日本人になじみ深い和食を味わいましょう
			さばのみそ煮		さば、みそ	砂糖	生姜、長ねぎ	たんぱく質 36.1 g	
			小松菜と油揚げのおひたし		油揚げ	砂糖	小松菜、もやし、人参、しめじ	脂質 23.4 g	
			白玉汁		豚肉、豆腐、ちくわ、わかめ	白玉	大根、人参、長ねぎ	食塩相当量 2.8 g	
25	月	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 816 kcal	お話し給食
			チンジャオロース丼の具		豚肉	油、寒天、ごま油、砂糖、でん粉	生姜、筍、ピーマン、人参	たんぱく質 29.7 g	
			白菜と荳わかめのスープ		豆腐、鶏肉、荳わかめ		もやし、白菜、えのきたけ、人参	脂質 20.1 g	
			ルルとララのゼリー		アガー	カットゼリー、砂糖、サイダー	りんごジュース、ナタデココ	食塩相当量 2.7 g	
26	火	○	ごはん			米	りんご	エネルギー 769 kcal	
			ひじきのふりかけ		ひじき、かつお節	砂糖、ごま		たんぱく質 37.9 g	
			たらの翡翠あんかけ		たら、鶏肉	でん粉、油、砂糖	枝豆、生姜	脂質 23.2 g	
			もやしの具だくさんみそ汁		豚肉、生揚げ、みそ	こんにやく	もやし、人参、玉ねぎ	食塩相当量 2.8 g	
27	水	○	コッペパン			コッペパン		エネルギー 793 kcal	お話し給食
			ポークチョップ		豚肉	油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ	たんぱく質 32.1 g	
			フライドポテト		青のり	フライドポテト、油		脂質 30.5 g	
			肉団子スープ		鶏肉、豆腐	でん粉、マロニー	生姜、長ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	食塩相当量 3.1 g	
28	木	○	チャーハン		焼き豚、なると	米、砂糖、油、ごま油	人参、長ねぎ	エネルギー 728 kcal	
			中華オムレツ		鶏肉、卵	油、ごま油、砂糖	玉ねぎ、にら	たんぱく質 32.6 g	
			キムチスープ		豚肉、わかめ、豆腐	春雨、ごま油	白菜、キムチ、長ねぎ、えのきたけ、きくらげ	脂質 28.4 g	
			ひとくちみかんゼリー				ひとくちみかんゼリー	食塩相当量 3.5 g	
29	金	○	ごはん			米		エネルギー 823 kcal	
			鶏肉のねぎソース		鶏肉	でん粉、油、砂糖	生姜、長ねぎ、にんにく	たんぱく質 37.4 g	
			もやしとコーンの和え物			ごま	小松菜、もやし、コーン	脂質 28.7 g	
			生揚げのみそ炒め		生揚げ、豚肉、大豆、みそ	油、砂糖、ごま油、でん粉	にんにく、長ねぎ、人参、玉ねぎ、筍、キャベツ	食塩相当量 2.5 g	

11月の給食回数 19回 (行事等により学年で異なる場合があります。)  
◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★お話し給食がたくさん登場します★  
11月は読書月間です。給食では絵本に登場する料理やお菓子がたくさん登場します♪  
本の内容が気になったらぜひ読んでみてください。



月	栄	エネルギー 773 kcal
平	養	たんぱく質 32.4 g
均	価	脂質 25.5 g
の		食塩相当量 2.8 g