

2025



11月 給食予定献立表



市川市立妙典中学校

日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
4	火	栗ご飯 鯖竜田揚げ 具沢山味噌汁 柿 牛乳		鯖 豆腐 味噌	わかめ	小松菜 人参	生姜 ごぼう 大根 長ねぎ 柿	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく なたね油	栗 ごま なたね油	716 kcal 29.8 g 27.3 g 2.3 g
5	水	スパゲティ ミートソース コールスローサラダ スイートポテト 牛乳		豚肉 大豆 白いんげん豆	チーズ	人参 ビーアントマト 人参	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル バター マヨネーズ	762 kcal 31.7 g 24.2 g 1.3 g
6	木	ご飯 豚肉しょうが焼き丼 さつま芋味噌汁 市川のり磯か和え 市川の梨ゼリー 牛乳		豚肉 油揚げ 味噌		人参 ビーマン 小松菜	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし なし レモン	米 片栗粉 さつま芋 ごま	なたね油 さつま芋 砂糖 バター	806 kcal 31.9 g 18.4 g 2.9 g
7	金	発芽玄米入りご飯 きのこカレー コロコロひじきマリネ かみかみグミ 牛乳		豚肉 白いんげん豆	チーズ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ えのき しめじ エリンギ まいたけ なし きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ	米 発芽玄米	なたね油 バター 砂糖 果汁グミぶどう	726 kcal 22.6 g 20.1 g 2.3 g
10	月	麦ご飯 ホイコーロー丼 バンサンスウ フルーツゼリー和え 牛乳		味噌 豚肉 鶏肉		人参 ビーマン 赤ピーマン 人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 黄ピーマン パイン 黄桃 みかん	米 押麦 片栗粉 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 なたね油	なたね油 ごま油 なたね油	766 kcal 25.0 g 16.1 g 2.6 g
11	火	ご飯 鮭チャンチャン焼き せんべい汁 じゃこ入り酢の物 牛乳		味噌 鮭 鶏肉		人参 人参	キャベツ 玉ねぎ ごぼう しめじ 長ねぎ もやし	米 砂糖 せんべい 砂糖	バター ごま	711 kcal 32.0 g 19.4 g 2.5 g
12	水	ココア揚げパン 中華風コーンスープ バンバンジーサラダ 元気ヨーグルト 牛乳		ベーコン 卵 鶏肉		人参 チンゲン菜	コーン 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく 生姜	コッパパン 砂糖 片栗粉 砂糖	なたね油 なたね油 ごま油 ごま	753 kcal 26.5 g 32.2 g 2.7 g
13	木	シーチキンピラフ カレースープ 手作りソーセージ もやしサラダ 牛乳		ツナ 豚肉 ひよこ豆 ベーコン 豚肉 高野豆腐		人参 人参 ほうれん草 パセリ 人参	マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく 玉ねぎ 竹の子 にんにく セロリ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 砂糖 片栗粉 砂糖	オリーブオイル なたね油 砂糖 片栗粉 なたね油	741 kcal 37.5 g 29.2 g 2.7 g
14	金	麦ご飯 あぶ玉丼 甘酢和え ごぼう大豆 りんご 牛乳		油揚げ なたと 卵 大豆		人参 みつば 人参	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう りんご	米 押麦 砂糖 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖	なたね油 なたね油 なたね油 ごま	769 kcal 26.9 g 22.0 g 2.5 g
17	月	じゃこ菜飯 れんこんハンバーグ 根菜汁 粉ふき芋 牛乳		豚肉 高野豆腐 豆腐 高野豆腐 味噌			だいこん 生姜 玉ねぎ れんこん 大根 長ねぎ 人参 パセリ	ちりめんじゃこ 生薬 味噌 人参 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく じゃが芋	728 kcal 32.7 g 21.7 g 3.0 g
18	火	期末試験のため給食はありません。								
19	水	うどん わかめうどん汁 梅おかか和え ちくわ2色揚げ 花みかん 牛乳		鶏肉 油揚げ なたと かつお節		人参 小松菜 人参	わかめ 青のり みかん	うどん 砂糖 片栗粉 砂糖 小麦粉 なたね油 とうもろこし		738 kcal 28.3 g 22.8 g 2.8 g
20	木	ご飯 生揚げ肉味噌煮 焼ししゃも かぶゆかり和え りんご 牛乳		豚肉 味噌 生揚げ		人参 いんげん	生姜 玉ねぎ しいたけ 竹のこ 大根 きゅうり ゆかり りんご	米 砂糖 じゃが芋 砂糖	なたね油	788 kcal 34.4 g 25.7 g 2.5 g
21	金	キムチご飯 鶏ささみ甘酢ソース わかめスープ ひとくちゼリー 牛乳		豚肉 鶏肉 ベーコン		人参	生姜 キムチ しいたけ 玉ねぎ 玉ねぎ 長ねぎ	米 押麦 砂糖 片栗粉 砂糖	ごま油 とうもろこし なたね油 なたね油 とうもろこし	766 kcal 31.5 g 22.1 g 2.9 g
25	火	さつま芋ご飯 豚汁 秋刀魚蒲焼き わかめごま和え 花みかん 牛乳		豚肉 油揚げ 味噌 秋刀魚		人参 小松菜	長ねぎ 大根 ごぼう 生姜 きゅうり コーン みかん	米 さつま芋 里芋 こんにゃく 片栗粉 小麦粉 砂糖 砂糖	ごま なたね油 なたね油 ごま	820 kcal 28.8 g 32.2 g 2.9 g
26	水	青のりしらすトースト ホワイトシチュー ツナひじきサラダ ひとくちゼリー 牛乳		ベーコン 豚肉 豆乳 白いんげん豆 ツナ		人参 いんげん 人参	青のり チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ 生クリーム 牛乳 ひじき 牛乳	食パン じゃが芋 米粉 砂糖 砂糖	マヨネーズ なたね油 バター なたね油	825 kcal 30.7 g 37.5 g 3.0 g
27	木	麦ご飯 とろみカレー丼 厚揚げおろし和え 白玉小豆 牛乳		さつま揚げ 生揚げ 小豆		小松菜 人参 こねぎ ほうれんそう	白菜 大根	米 押麦 砂糖 片栗粉 片栗粉 砂糖 砂糖 白玉	なたね油	815 kcal 27.2 g 16.6 g 2.7 g
28	金	ご飯 けんちん汁 手作りきゃべつメンチ ごま酢和え りんご 牛乳		鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 豆腐 高野豆腐		人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし りんご	米 里芋 こんにゃく 片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖	なたね油 なたね油 ごま	799 kcal 34.3 g 25.3 g 2.7 g

☆材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。

11日の平均値

☆材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。

11月の給食は、千葉県や市川市の地場産物を取り入れた献立です。特に、6日は意識的に取り入れた千産千消デーです。
千葉県産のお米、牛乳、豚肉、さつまいも、市川市産ののり、梨ピューレなどを使って給食を作ります。
また、11月(4・6・17・25日)の味噌汁等は千葉県産のお米と大豆から作り、木桶で熟成したこだわりの「味噌」で作ります。
千葉県・市川市の恵みを大切にいただきます。

★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてきましょう。

11月の平均値	
エネルギー	766 kcal
たんぱく質	30.1 g
脂質	24.3 g
食塩相当量	2.6 g

