

2026年11月学 校 給 食 予 定 献 立 表													中学校
日	曜	献 立 名	おもに血・肉・骨になるもの		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
2	月	ご飯 牛乳 さばの文化干し 里芋のそぼろ煮 もずくのかきたま汁	さば 鶏肉 卵	牛乳 もずく	にんじん 枝豆	えのきたけ	米 さといも 砂糖 でん粉	油	826	33.6	28.6	2.8	
4	水	ご飯 牛乳 和牛コロッケ 小袋ソース 大豆の磯煮 たいつみれのみそ汁	牛肉 鶏肉 さつま揚げ 大豆 たら たい 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	大根 ぶなしめじ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく	油	876	30.5	24.0	3.8	
5	木	鎌産鎌消献立:かぶ(初富地区 濱田さん) キャロットピラフ 牛乳 チキンのハーブ焼き 花野菜のサラダ 鎌ヶ谷産かぶのポトフ 	鶏肉 ツナフレーク ウインナー	牛乳	赤ピーマン ブロッコリー にんじん ほうれんそう	カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ かぶ	米	油	809	33.2	26.4	3.5	
6	金	ご飯 千葉県産のりの佃煮 牛乳 ししゃもごまフライ なすと豚肉の生姜炒め 白菜のみそ汁	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳 ししゃも のり	枝豆 にんじん ほうれんそう	たまねぎ なす はくさい ぶなしめじ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	860	32.6	31.3	3.0	
9	月	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 茎わかめのサラダ 甘夏ゼリー	豚肉 レバー	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし	米 大麦 じゃがいも	油	869	22.4	21.6	3.3	
10	火	ご飯 牛乳 銀だらみそフライ きんぴらごぼう 大根のすまし汁 レモンカスタードタルト	銀だら 味噌 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 大根 えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 タルト	油 ごま	902	25.5	25.6	3.0	
11	水	カルシウムパン キャラメルクリーム 牛乳 トマトソースハンバーグ ポテトサラダ ミルクスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	トマト にんじん 枝豆	たまねぎ とうもろこし はくさい ぶなしめじ	パン キャラメルクリーム 砂糖 じゃがいも 米粉	ドレッシング	810	31.2	28.9	3.3	
12	木	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ きくらげのナムル チンゲン菜の中華スープ りんご	豚肉 鶏肉	牛乳	にら 赤パプリカ こまつな にんじん チンゲン菜	キャベツ 長葱 もやし きくらげ たまねぎ 干し椎茸 りんご	米 小麦粉 でん粉	油 ごま ドレッシング ごま油	792	21.4	22.1	2.2	
13	金	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	鮭 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切干大根 えのきたけ 長葱	米 砂糖 じゃがいも	油	762	32.6	21.6	3.1	
16	月	鎌産鎌消献立:梨ジャム(くぬぎ山地区 小川さん) 白ごまタンタンうどん 牛乳 野菜かき揚げ さつまいものサラダ ありのみ蒸しパン 	豚肉 ちくわ 油揚げ 味噌 大豆	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん 枝豆	たまねぎ 長葱 とうもろこし	砂糖 うどん 米粉 さつまいも 蒸しパン 梨ジャム	ごま 油 ノンエッグマヨネーズ	765	25.5	38.0	2.8	
17	火	ご飯 牛乳 焼売 クイッティオのピリ辛炒め 白菜の中華スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら チンゲン菜	たけのこ 干し椎茸 はくさい もやし えのきたけ	米 小麦粉 砂糖 クイッティオ	油 ごま ごま油	865	27.1	26.6	2.6	
18	水	麦ご飯 牛乳 すき焼き風煮 なめこのみそ汁 みかん	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ 長葱 大根 なめこ みかん	米 大麦 しらたき 砂糖 さといも	油 ごま	816	30.1	21.7	2.7	
19	木	はちみつパン 牛乳 チーズオムレツ ポークビーンズ ABCスープ	卵 チーズ 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 米粉マカロニ	油	798	33.0	27.7	3.6	
20	金	和食の日献立 ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ ひじきの炒め煮 白菜とゆばのすまし汁 おはぎ	鶏肉 油揚げ ゆば	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 ほうれんそう	はくさい えのきたけ	米 でん粉 砂糖 おはぎ	油	882	34.2	23.6	2.7	
24	火	ご飯 納豆 牛乳 さんまの甘露煮 ちくわとこまつなのサラダ 根菜のみそ汁	さんま ちくわ 鶏肉 豆腐 味噌 納豆	牛乳	こまつな にんじん	もやし とうもろこし ごぼう ぶなしめじ 長葱	米	ごま ドレッシング	818	31.9	27.1	2.4	
25	水	千産千消デー 麦ご飯 牛乳 豚血 さつまいものみそ汁 千葉県産お米のムース	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	米 大麦 しらたき 砂糖 さつまいも お米のムース	油	849	29.8	22.2	2.7	
26	木	ナン 牛乳 ドライカレー ナタデココ入りフルーツポンチ	豚肉 レバー 大豆	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ みかん もも ナタデココ	ナン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	751	31.4	23.6	3.6	
27	金	ご飯 牛乳 あじのりごまフライ がめ煮 豚汁	あじ 鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 あおさ	にんじん	ごぼう 大根 長葱	米 砂糖 こんにゃく さといも	油 ごま	882	35.1	30.6	2.9	
30	月	麦ご飯 牛乳 八宝菜 肉団子の中華スープ	豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	はくさい たけのこ きくらげ もやし ぶなしめじ たまねぎ 長葱	米 大麦 でん粉	油 ごま油	756	25.5	22.3	2.9	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 【お願い】 アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をお取りください。						給 食 回 数	平 均 栄 養 量	826	29.8	26.0	3.0		
						19回	基 準 栄 養 量	830	34.2	23.1	2.5		

●基準栄養量は日本食品標準成分表(七訂)に基づく数値で、平均栄養量は献立を作成するシステムの変更に伴い、日本食品標準成分表(八訂)に基づく数値で出力されますが、基準栄養量を新しい成分表の内容に置き換えた場合は、平均栄養量と概ね同等の数値となります。