

# 2024年 11月の献立 (成東学校給食センター中学校)

## 〈 ごあいさつ 〉

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。  
 体を温める冬野菜を食べ、睡眠を十分に摂り寒さに負けない体で冬に備えましょう。  
 今月もよろしくお願いたします。



日付	主食	おかず	1人分 エネルギー 値	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (金)	ハンバーガー クリームクロワッサン	ナポリタンスパゲッティ、 とりのからあげ、 ポテトフライ ハートかまぼこ、 バターブロッコリー、 ももゼリー、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	923kcal 31.6g	卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、ぐち、たら ふえだい、牛乳	小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ マーガリン、澱粉、じゃがいも、バター	玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト、ピーマン、マッシュルーム ブロッコリー、黄桃缶、ミニトマト
4 (月)	〈ふりかえきゅうじつ〉					
5 (火)	ごはん	さけのなかおちカツ、 だしまきたまご、 マカロニいため てりやきミートボール、 こうやどうふのふくらめに、 パイン、 ぎゅうにゅう	946 33.1	鮭、ゼラチン、かつお節、卵、豚肉、鶏肉 高野豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ 油、澱粉、マカロニ、ごま	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、いんげん、パイン缶
6 (水)	ごはん	ふたにくのしょうがいため、 キャベツ、 かにかまぼこ ほうれんそうのごまあえ、 りんご、 ぎゅうにゅう	1003 35.7	豚肉、いとより、えそ、たら、えび、かに 卵、牛乳	米、砂糖、油、澱粉、ごま	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、りんご レモン果汁
7 (木)	ごはん	あげぎょうざ、 チーズかまぼこ、 ブロッコリー にんじんあまに、 むきえだまめのとりそぼろいため、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	848 26.1	鶏肉、えそ、たら、卵、チーズ、牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、ごま油 油	キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、ブロッコリー、人参 枝豆、ミニトマト
8 (金)	おにぎり(おかか) こくとうパン	とりにくのみそやき、 にんじんしりしり、 あおのりポテト パイン、 かき、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	969 37.4	おから、かつお節、さば節、まぐろ節、鶏肉、みそ 卵、ツナ、牛乳	米、砂糖、小麦粉、黒糖、マーガリン 油、じゃがいも	のり、人参、あおさ、パイン缶、柿、ミニトマト
11 (月)	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、 ハーフコーンのあまに、 チキンナゲット ほうれんそうのソテー、 ひじきのにも、 おうとう、 ぎゅうにゅう	934 30.1	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、油揚げ 大豆、牛乳	米、バター、砂糖、澱粉、油 小麦粉	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、人参、ひじき 枝豆、黄桃缶
12 (火)	ハヤシライス	ブレンオムレツ、 ポテトサラダ、 えびフライ ぎゅうにゅう	838 22.8	豚肉、卵、えび、牛乳	米、小麦粉、砂糖、澱粉、油 じゃがいも、マヨネーズ、パン粉	マッシュルーム、玉ねぎ、グリーンピース、コーン、ブロッコリー
13 (水)	おにぎり(さけ) クリームクロワッサン	にくだんごのホワイトソース、 かぼちゃのあまに、 しおゆでえだまめ オレンジ、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	883 28.4	鮭、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛肉 牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、バター	のり、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、枝豆、オレンジ ミニトマト
14 (木)	ごはん	ぎょうざ、 はるまき、 えびシュウマイ ブロッコリーのスープに、 パンパンシーサラダ、 マンゴー、 ぎゅうにゅう	831 22.8	鶏肉、豚肉、たちうお、たら、卵、えび かに、牛乳	米、小麦粉、春雨、砂糖、油 澱粉、ごま油、ごま	にら、キャベツ、玉ねぎ、筍、椎茸、ブロッコリー きゅうり、マンゴー缶
15 (金)	ごはん	あかうおのしおやき、 わふうオムレツ、 きんぴらごぼう にくじゃが、 おうとう、 ぎゅうにゅう	788 31.4	赤魚、かまぼこ、卵、豚肉、牛乳	米、澱粉、砂糖、油、じゃがいも こんにゃく	こねぎ、ごぼう、人参、玉ねぎ、黄桃缶
18 (月)	ごはん	サイコロステーキ、 やさいとわかめのとうにゅうよせ、 もやしいため にんじんあまに、 いんげんソテー、 パイン、 ぎゅうにゅう	999 28.4	鶏肉、牛肉、豆乳、豚肉、牛乳	米、砂糖、米粉、澱粉、油	玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、人参、もやし いんげん、パイン缶
19 (火)	コロケパン ハムチーズパン	ポロネーゼスパゲッティ、 チキンナゲット、 あつやきたまご バターブロッコリー、 やさいジュースゼリー、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	899 32.8	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、クリームチーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、バター	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、野菜ジュース、ミニトマト
20 (水)	いなりずし ミルクパン	とりにくのてりやき、 ピーフンいため、 かにかまぼこ しおゆでえだまめ、 かき、 パイン、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	1023 37.6	油揚げ、卵、牛乳、鶏肉、豚肉、いとより えそ、たら、えび、かに	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、はちみつ 油、澱粉、米粉	りんご、人参、キャベツ、枝豆、柿、パイン缶 ミニトマト
21 (木)	ポーカカレーライス	ブレンオムレツ、 レバーフライ、 コールスローサラダ あんず、 ぎゅうにゅう	917 23.4	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、鶏レバー、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、コーン、ブロッコリー、あんず缶
22 (金)	ごはん	ハンバーグブラウンソース、 うすまきポテト、 スパゲティ にんじんグラッセ、 ほうれんそうとベーコンのソテー、 りんご、 ぎゅうにゅう	1044 27.7	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、牛乳	米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも 油、バター	玉ねぎ、人参、ほうれん草、りんご、レモン果汁
25 (月)	ケチャップライス	チキンカツ、 はなやさいのソテー、 えびシュウマイ だいがくいも、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	1026 25.6	鶏肉、卵、たちうお、たら、えび、かに 牛乳	米、バター、油、パン粉、小麦粉 澱粉、さつまいも、黒糖、砂糖、ごま油、ごま	マッシュルーム、トマト、人参、カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎ レモン果汁、ミニトマト
26 (火)	おにぎり(こんぶ) ツナマヨネーズパン	いかフリッターのフルーツソース、 ほうれんそうオムレツ、 しおゆでえだまめ ミニトマト、 コーンバターしょうゆいため、 みかん、 ぎゅうにゅう	904 31.8	ツナ、卵、いか、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油 マーガリン、澱粉、バター	生姜、のり、昆布、玉ねぎ、野菜ジュース、レモン果汁 パセリ、ほうれん草、枝豆、ミニトマト、コーン、みかん
27 (水)	ごはん	ふたにくのスタミナやき、 キャベツ、 チーズかまぼこ ひじきのにも、 ようなし、 ぎゅうにゅう	949 33.2	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆、牛乳	米、砂糖、ごま、ごま油、油 澱粉	レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ひじき 枝豆、洋梨缶
28 (木)	ごはん	みそつくね、 だしまきたまご、 マカロニいため ウインナー、 ミニトマト、 だいこんのにも、 りんご、 ぎゅうにゅう	854 31.7	鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、かつお節、卵 豚肉、牛乳	米、パン粉、砂糖、澱粉、油 マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、枝豆 ミニトマト、いんげん、大根、りんご、レモン果汁
29 (金)	ごはん	サーモンフライ、 かぼちゃのあまに、 カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、 とりそぼろ、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	942 31.9	鮭、卵、豚肉、えそ、たら、鶏肉 牛乳	米、パン粉、油、砂糖、澱粉	かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、生姜、ミニトマト

月平均 : 脂質35.6g 食塩相当量3g

\*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。  
 \*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。  
 \*アレルギーの詳細につきましては、アレルギー一覧表にてご確認ください。

## 〈 ーロメモ 〉

### ★お赤飯のまめ知識

その昔、赤飯は今のような小豆やささげと炊いたご飯ではなく、赤米を蒸した物だったと言われていました。  
 日本では古くから赤い色には邪気を払う力があると考えられており、神様に赤米を炊いて供える習慣があったそうです。  
 江戸時代になるまでは赤米(インディカ種)を食べていましたが、稲作技術の発展による品種改良で味が良くて収穫量も  
 安定すると、現在のお米(ジャポニカ種)に変わってきました。江戸時代中期の頃、代用品として白いお米を小豆で色付け  
 したものがお赤飯として広まったと考えられます。今では七五三やお祭り、お祝い事などの人生の節目にお赤飯を炊く  
 風習が一般的になりました。

味付けには地方性があり、北海道や東北地方では甘納豆を加えたり、長野県の一部では花豆の赤飯、千葉県は落花生の  
 赤飯、新潟県では醤油でご飯を炊いた醤油赤飯、福井県では里芋を入れたいも赤飯など興味深いものがたくさんあります。  
 今年の七五三には、そんな話をしながら、お子さんと一緒にお赤飯を食べてみてはいかがでしょうか。

## 〈 お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439