

令和 7年 11月		中学校		予 定 献 立 表						鎌ヶ谷市学校給食センター			
日付	献 立	牛乳	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
4 (火)	スパゲッティ トマトソース 野菜サラダ いちごクレープ	○	豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ なす マッシュルーム とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも クレープ	油 オリーブオイル ドレッシング	764	23.4 37.4 2.4			
5 (水)	ご飯 ししゃも磯辺フライ 豚肉と人参のしぐれ煮 豆腐のみそ汁	○	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ たまねぎ	米 砂糖 こんにやく 小麦粉 パン粉	油	832	32.0 26.4 2.9			
6 (木)	ご飯 焼きぎょうざ 豚キムチ炒め チンゲン菜の中華スープ シークワーサーゼリー	○	鶏肉 豚肉	牛乳	にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ れんこん はくさい もやし ぶなしめじ	米 砂糖 小麦粉 でん粉 ゼリー	油 ごま油	767	25.4 21.6 3.0			
7 (金)	ご飯 ふりかけ 野菜コロッケ ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁	○	ちくわ 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい えのきたけ 長葱 たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	837	25.2 26.8 3.1			
10 (月)	ナン 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	ナン じゃがいも 砂糖 ナタデココ ゼリー	油	762	31.7 24.0 3.6			
11 (火)	ご飯 ハンバーグ 小袋ケチャップ 青のりポテト 野菜スープ ヨーグルト	○	鶏肉 豚肉	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ 大根 キャベツ	米 じゃがいも	油	786	27.6 19.4 2.6			
12 (水)	ご飯 いわし揚げ玉フライ 磯香和え さつまいものみそ汁 お米のムース	○	いわし かつお節 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし えのきたけ とうもろこし	米 さつまいも 小麦粉 パン粉 お米のムース	油	867	31.2 27.9 2.5			
13 (木)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華風コーンスープ レモンゼリー	○	豚肉 大豆 味噌 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にら こまつな	長葱 たまねぎ とうもろこし えのきたけ	米 大麦 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま油 ラー油	883	34.7 24.0 3.3			
14 (金)	ご飯 とんかつ キャベツの塩こんぶ和え ゆばのすまし汁 豆乳プリン	○	豚肉 ゆば	牛乳 昆布	にんじん こまつな	もやし キャベツ 大根 えのきたけ	米 でん粉 パン粉 豆乳プリン	油 ごま ごま油	817	27.8 26.0 2.6			
17 (月)	カルシウムパン みかんジャム プレーンオムレツ チリコンカン ポトフ	○	卵 豚肉 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油	823	33.8 27.4 3.5			
18 (火)	ご飯 かれい塩竜田 鶏肉と大根の煮物 豆腐と油揚げのみそ汁	○	かれい 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん えだまめ	大根 たまねぎ ぶなしめじ	米 砂糖 こんにやく でん粉	油	807	31.7 26.9 2.3			
19 (水)	チャーメン 皿うどんの具 中華五目スープ ありのみ蒸しパン	○	鎌産鎌消献立: 梨ジャム(くぬぎ山地区 小川さん)		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい もやし 干し椎茸 長葱 えのきたけ	チャーメン 砂糖 でん粉 梨ジャム 小麦粉	油 ごま油 ごま	786	22.3 37.7 4.0			
20 (木)	ご飯 ほっけ西京焼き 肉じゃが 沢煮椀	○	和食の日献立		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう 大根 長葱	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油	754	33.8 20.1 1.8			
21 (金)	麦ご飯 ポークカレー 海藻サラダ オレンジゼリー	○	豚肉 レバー ツナフレーク	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 大麦 じゃがいも ゼリー	油 ごま	876	26.7 23.0 3.9			
25 (火)	ご飯 鶏肉のにんにく味噌焼き きんぴらごぼう 大根のすまし汁	○	鎌産鎌消献立: 大根(初富地区 原さん)		にんじん こまつな	ごぼう 大根 えのきたけ	米 砂糖	油 ごま	791	32.5 24.6 2.7			
26 (水)	バターロール たらコーンフ레이크フライ ブロッコリーとさつまいものサラダ コロコロ野菜のスープ	○	すけとうだら 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ 大根 キャベツ	パン さつまいも コーンフ레이크 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	880	29.4 37.6 3.6			
27 (木)	ご飯 ブルコギ トックスープ りんご	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら 黄パプリカ こまつな	長葱 たまねぎ 大根 干し椎茸 りんご	米 砂糖 でん粉 トック	油 ごま油 ごま	871	29.5 27.0 2.6			
28 (金)	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 大豆の磯煮 小松菜のみそ汁 白ごまプリン	○	さわら 大豆 さつまあげ 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 長葱	米 砂糖 こんにやく 白ごまプリン	油	803	35.0 24.3 2.6			
※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とりください。 ✪11月分給食費の口座振替は、12月1日(月)です。					給食回数 18 回		エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)			
					平均栄養量		817	29.6	26.8	2.9			
					基準栄養量		830	34.2	23.1	2.5			