11月　予定献立表



☆今月の地場産物（予定）☆
印 西 産：米
千葉県産：豚肉・切干大根・里芋・さつまいも・小松菜・人参・もやし・きゅうり・キャベツ・大根・長ねぎ

印西市牧の原学校給食センター　令和8年

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) 1群	2群	主に体の調子を整える(緑) 3群	4群	主に力や熱のもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
2 (月)	ご飯					米		880
	牛乳		牛乳					14.5
	鶏肉の梅照り焼き	鶏肉			生姜　梅	砂糖		29.1
	ひじきの炒り煮	さつま揚　大豆	ひじき	にんじん	干し椎茸	砂糖	油	2.9
	小松菜と油揚げの味噌汁	油揚　豆腐　味噌	わかめ	小松菜	大根　長ねぎ			
	ドーナッツ					ドーナッツ		
4 (水)	ご飯					米		801
	牛乳		牛乳					18.3
	いかの生姜焼	いか			生姜	砂糖		21.7
	生揚げの味噌炒め	豚肉　味噌　絹揚		にんじん　ピーマン	生姜　キャベツ	砂糖　でん粉	油	2.2
	いも団子汁	鶏肉		にんじん　小松菜	ごぼう　大根　長ねぎ	いももち		
5 (木)	炊き込みご飯	鶏肉		にんじん	ごぼう　たけのこ　干し椎茸	米　砂糖	油	819
	牛乳		牛乳					14.6
	子持ちししゃもフリッター2個		アオサ ししゃも			小麦粉　米粉 でん粉　砂糖	油	29.0
	小松菜とちくわの和え物	竹輪　油揚		小松菜　にんじん	もやし	砂糖	油　ごま油	3.3
	豚汁	豚肉　豆腐　味噌		にんじん	生姜　大根　長ねぎ	じゃがいも	油	
	りんご				りんご			
6 (金)	ココア揚げパン	大豆				パン　砂糖	油	807
	牛乳		牛乳					13.9
	ほうれん草とウインナーのソテー	フランク		にんじん　ほうれん草	コーン		油	31.4
	ラビオリスープ	ベーコン　豚肉		にんじん　トマト パセリ	にんにく　玉ねぎ　セロリー　キャベツ	じゃがいも　砂糖 パン粉　小麦粉	油	2.9
	マスカットヨーグルト		ヨーグルト					
9 (月)	麦ご飯					米　大麦		878
	牛乳		牛乳					13.1
	春巻	鶏肉		にんじん	キャベツ　たけのこ　玉ねぎ　もやし	小麦粉	ごま油　油	31.0
	きゅうりの中華和え		わかめ	にんじん	きゅうり	砂糖	油　ごま油	2.5
	中華丼の具	豚肉　いか　なると うずら卵		にんじん　小松菜	生姜　玉ねぎ　干し椎茸　たけのこ　白菜	でん粉	油　ごま油	
10 (火)	ご飯					米		845
	牛乳		牛乳					15.8
	鶏肉のレモン醤油焼き	鶏肉			生姜　レモン汁	砂糖		24.4
	納豆和え	納豆　鰹節		にんじん　小松菜	もやし			2.1
	さつまいもの味噌汁	豆腐　油揚　味噌		にんじん	ごぼう　長ねぎ	さつまいも		
	みかんゼリー					ゼリー		
11 (水)	ご飯					米		873
	牛乳		牛乳					13.1
	海老カツ	魚肉すり身　海老			玉ねぎ	小麦粉　パン粉 でん粉　砂糖	油	19.9
	れんこんのきんぴら	豚肉　さつま揚		にんじん　さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油　ごま	2.3
	ひっつみ汁	鶏肉			ごぼう　大根　白菜　えのき　長ねぎ	ひっつみ	油	
	さつま芋と栗のタルト					タルト		
12 (木)	ご飯					米		800
	牛乳		牛乳					18.6
	赤魚の照り焼き	赤魚				砂糖		25.3
	おかかサラダ	鰹節		小松菜　にんじん	もやし	砂糖	ごま　油	2.3
	ジャジャン豆腐	豚肉　絹揚　大豆 味噌		にんじん　チンゲン菜	にんにく　生姜　玉ねぎ　長ねぎ	砂糖　でん粉	油　ごま油	
13 (金)	丸パン					パン		857
	牛乳		牛乳					17.1
	ハンバーグトマトソース	豚肉　鶏肉		トマト	玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	31.1
	ブロッコリーサラダ	まぐろ		ブロッコリー	きゅうり　コーン　カリフラワー	はちみつ	油	3.2
	秋の味覚シチュー	ベーコン　白いんげん豆	牛乳　脱脂粉乳	にんじん　パセリ	玉ねぎ　しめじ　エリンギ	さつまいも　米粉	バター	
16 (月)	ご飯					米		788
	牛乳		牛乳					15.2
	ホキのチリソースかけ		ホキ		長ねぎ　生姜　にんにく	でん粉　砂糖	油　ごま油	24.3
	春雨サラダ	ハム		にんじん	切干大根　きゅうり	春雨　砂糖	ごま油	2.3
	味噌ワンタンスープ	豚肉　味噌		にんじん　にら	玉ねぎ　もやし　長ねぎ　たけのこ　きくらげ	ワンタン	ごま　ごま油	

11月　予定献立表



☆今月の地場産物（予定）☆
印 西 産：米
千葉県産：豚肉・切干大根・里芋・さつまいも・小松菜・人参・もやし・きゅうり・キャベツ・大根・長ねぎ

印西市牧の原学校給食センター　令和8年

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) 1群	2群	主に体の調子を整える(緑) 3群	4群	主に力や熱のもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
17 (火)	ご飯					米		807
	牛乳		牛乳					15.4
	豚肉オニオンソース	豚肉			玉ねぎ　にんにく	砂糖	油	27.8
	青菜の磯香和え	鰹節	のり	にんじん　小松菜	もやし	砂糖	ごま油	2.1
	具沢山味噌汁	油揚　豆腐　味噌		にんじん	大根　白菜　長ねぎ	里いも		
	お米のムース（ブルーベリー）					ムース		
18 (水)	きつねうどん	豚肉　油揚		にんじん　小松菜	大根　長ねぎ　干し椎茸	うどん		750
	牛乳		牛乳					21.1
	とり天	鶏肉			にんにく　生姜	天ぷら粉	油	38.5
	ブロッコリーの中華サラダ			ブロッコリー　にんじん		じゃがいも　砂糖	ごま油　ごま	3.3
	パンダパン					パン		
	チーズ		チーズ					
19 (木)	ご飯					米		802
	牛乳		牛乳					17.1
	鮭の西京焼き	鮭　味噌				砂糖		25.1
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん　さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも　砂糖	油	1.8
	鶏肉と白菜のぽかぽか汁	鶏肉　豆腐		にんじん	生姜　大根　白菜　えのき		油	
	みかん1/2				みかん			
20 (金)	ご飯					米		829
	牛乳		牛乳					17.2
	焼売2個	豚肉			生姜　玉ねぎ	小麦粉　パン粉 でん粉　砂糖		25.8
	プルコギ	豚肉　絹揚		にんじん　さやいんげん	にんにく　生姜　玉ねぎ　たけのこ	砂糖	油	2.4
	玉子の中華スープ	鶏肉　卵		にんじん　小松菜	玉ねぎ　えのき	でん粉	ごま油	
	みそ大豆	みそ大豆						
24 (火)	麦ご飯					米　大麦		855
	牛乳		牛乳					12.8
	オムレツ	卵				砂糖	油	25.6
	人参サラダ	まぐろ		にんじん	玉ねぎ　きゅうり	はちみつ　砂糖	油	2.5
	チキンカレー	鶏肉　白いんげん豆 ひよこ豆		にんじん　トマト	にんにく　生姜　玉ねぎ	じゃがいも	油　ルウ	
25 (水)	ご飯					米		840
	牛乳		牛乳					12.7
	南瓜コロッケ			かぼちゃ		小麦粉　パン粉 砂糖	油	26.4
	わかめの酢の物		わかめ		きゅうり　もやし	砂糖	ごま	2.7
	かしわのすき焼き風煮	鶏肉　絹揚		にんじん	玉ねぎ　長ねぎ　白菜	焼きふ　砂糖	油	
26 (木)	ご飯					米		871
	牛乳		牛乳					14.6
	鯖の塩こうじ焼	鯖						32.8
	和風和え		のり	小松菜　ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.4
	根菜のごまキムチ汁	豚肉　豆腐　味噌		にんじん	キムチ　ごぼう　大根　長ねぎ	里いも	油　ごま	
	ぶどうゼリー					ゼリー		
27 (金)	ハニートースト					パン　はちみつ 砂糖	マーガリン	811
	牛乳		牛乳					14.5
	ブロッコリーとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん　ブロッコリー	コーン		油	32.1
	マカロニのクリーム煮	鶏肉　白いんげん豆	牛乳　脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ　マッシュルーム	マカロニ　米粉	油	2.3
	豆乳ブラマンジェ					豆乳ブラマンジェ		
30 (月)	ご飯					米		827
	韓国のり		のり				ごま油	14.0
	牛乳		牛乳					28.9
	ヤンニョムチキン	鶏肉　大豆			生姜　にんにく	でん粉　砂糖	油	2.9
	小松菜ともやしのナムル			にんじん　小松菜	もやし	砂糖	油　ごま油	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ　干し椎茸　コーン　長ねぎ		ごま油　ごま	

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。
※食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。
※材料は主なもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	828kcal
たんぱく質E比	13～20%	15.4%
脂質E比	20～30%	27.9%
食塩相当量	2.5g	2.6g