

令和5年

11月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーン	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
				主食	副食	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		I類 - (kcal)	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
						魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	
								食塩相当量(g)					
1	水	○	箸	ごはん	ウインナーのたまごまき 千草和え すき焼き	たまご 牛肉 ソーセージ 油揚げ とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 長ねぎ 白菜	米 砂糖 おふ	ごま油 ごま油	814	33.7
2	木	○	箸	むぎごはん (ふりかけ)	鮭もみじ焼き かぼちゃのみそ汁 白玉あずき	さけ みそ あずき	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	長ねぎ 玉ねぎ	米 麦 白玉 砂糖	マヨネーズ	891	30.1
6	月	○	箸	ごはん	とり肉のマーマレード焼き キムチ納豆和え 吉野汁 アップルパイ	とり肉 納豆 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 白菜 大根 長ねぎ しいたけ	米 マーマレード 里芋 片栗粉 アップルパイ		806	36.7
7	火	○	スプ	アーモンド トースト	にんじんのマリネ 白菜のクリーム煮 みかん	ツナ とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり 白菜 マツタケ みかん	パン 砂糖 米粉	マーガリン アーモンド 油 バター 生クリーム	830	29.6
8	水	○	スプ	麦ごはん	棒ぎょうざ きゅうりの南蛮漬け 中華丼の具	ぶた肉 いか えび とうふ	牛乳	にら にんじん 絹さや	きゅうり 白菜 たけのこ キャベツ きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく	米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 油	831	32.3
9	木	○	箸	ごはん	かれいの竜田揚げ つぼ漬け和え 肉じゃが	カレイ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	801	31.3
10	金	○	箸	麦ごはん	さんまの塩焼き 五目豆 どさんこ汁 ラ・フランスゼリー	さんま 大豆 とり肉 ちくわ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう 玉ねぎ コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 バター	865	36.8
14	火	○	スプ	麦ごはん	ビビンバ (肉炒め・ナムル) 春雨スープ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし しいたけ	米 麦 砂糖 春雨	ごま ごま油	828	32.1
15	水	○	箸	茶飯	ごま和え おでん 成田産大学いも (2こ)	うすら卵 ちくわ 揚げボール	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 大根	米 砂糖 さつまいも 水あめ	ごま 油	802	24.2
16	木	○	スプ	麦ごはん	ひじきのマリネ ポークカレー りんご	ハム ぶた肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	903	31.3
17	金	○	箸	ごはん	ぶた肉の香味焼き ツナとれんこんのサラダ ふるさと汁	ぶた肉 ツナ とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ れんこん キャベツ きゅうり コーン 大根	米 砂糖 さつまいも	ごま油 油	863	35.0
20	月	○	箸	成田産 黒米ごはん (ごま塩)	★成田給食の日★ いわしのりんごソースがけ ほうれん草ののり和え 豚汁 千葉にんじんゼリー	いわし ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	りんご しょうが にんにく 長ねぎ レモン えのきたけ 大根	米 黒米 砂糖 片栗粉 ゼリー じゃがいも	油 ごま	847	35.8
21	火	○	スプ	さつまいも パン☆	チキンナゲット (2こ) コールスローサラダ 米粉クリームシチュー	とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マツタケ	さつまいもパン じゃがいも 米粉 小麦粉 片栗粉	バター 生クリーム	776	30.4
22	水	○	箸	ソフト麺☆	手作りお好み焼き おひたし カレー南蛮汁	ぶた肉 いか たまご かつお節 とり肉 なた	牛乳 あおさ	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ 長ねぎ もやし 玉ねぎ しいたけ	ソフト麺 小麦粉 やまといも 砂糖	油	853	34.7
24	金	○	箸	ごはん	さばのみそ煮 切干大根の煮物 かきたま汁	さば みそ さつま揚げ 油揚げ たまご	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 切干大根 玉ねぎ えのきたけ しめじ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	804	35.1
27	月	○	箸	ひじきごはん	レバーとポテトのピーナッツ和え 貝だくさんみそ汁 ヨーグルト☆	とり肉 油揚げ ぶた肉 パー とうふ みそ	ひじき 牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ごぼう しょうが 大根 長ねぎ 白菜	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ピーナッツ	807	33.0
28	火	○	フォ	ペンネミート ソース	海藻サラダ 手作りチーズタルト	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ こんぶ クリームチーズ ヨーグルト	にんじん トマト チンゲンサイ	玉ねぎ セロリー なす マツタケ にんにく きゅうり コーン	ペンネ 砂糖 小麦粉 タルト	オリーブオイル バター 油 生クリーム	811	28.8
29	水	○	箸	麦ごはん	ユーリンチー 春雨サラダ 水ぎょうざスープ	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	815	30.6
30	木	○	スプ	麦ごはん	ハンバーグ大根おろしソース ごぼうサラダ ABCトマトスープ	とり肉 ぶた肉 玉ねぎ ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	大根 ごぼう きゅうり 玉ねぎ セロリー	米 麦 砂糖 マカロニ じゃがいも	ごま 油	838	28.3

・献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

☆印のメニューは学校に直接配送されます。

11月分の給食費振替日は、1月4日(木)です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・黒米・さつまいも・大根
れんこん・長ねぎ・みそは、
成田産(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準
(中学校)

月平均

熱量: 830kcal
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)
食塩相当量: 2.5g以下

831
32.1
25.7
3.0