

令和5年 11月 予定献立表

大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	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)	脂質(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			
1	水	○	ごはん	とり肉のしょうが焼き とうふのみそ汁 もやしサラダ	とり肉 とうふ 油揚げ みそ ツナ	牛乳のり	にんじん ほうれん草	りんご 玉ねぎ ねぎ しょうが もやし コーン	米 砂糖	ごま ごま油	791	35.3	23.7
2	木	○	麦ごはん	オムレツ ポークカレー コーンサラダ (ドレッシング)	卵 ぶた肉	牛乳 対山油	にんじん フロコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも でん粉	油 バター ドレッシング ドレッシング	880	33.7	29.8
6	月	○	ごはん	ハンバーグ和風きのこソース とん汁 いそべあえ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳のり	にんじん こまつな	えのきたけ しめじ ねぎ だいこん ごぼう もやし 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	ドレッシング	792	33.2	23.5
7	火	○	ココア 揚げパン	ポークビーンズ ひじきのマリネ コアヨーグルト	白いんげん豆 ぶた肉 ハム	牛乳 粉チーズ ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ	枝玉 玉ねぎ きゅうり レモン汁	パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 生クリーム	843	29.9	26.8
8	水	○	ごはん	さんまの生姜煮 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 ちくぜんに カトリんご	さんま とうふ 油揚げ みそ とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ ごぼう たけのこ りんご しょうが	米 じゃがいも 砂糖 里芋	ごま油	867	34.0	23.5
9	木	○	ごはん	春巻き キムチなべスープ 野菜のナムル	がんもどき ぶた肉 焼き豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし はくさい キムチ きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ しいたけ	米 砂糖 小麦粉 春雨 でん粉 米粉	油 ごま油 ドレッシング	798	25.4	25.9
10	金	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き ごぼうのたまごとし汁 フロコリーのかつお節和え	とり肉 とうふ なると ぶた肉 卵 かつお節	牛乳	パセリ にんじん フロコリー	レモン汁 ごぼう ねぎ えのきたけ キャベツ	米 砂糖 でん粉	ごま油	786	35.6	21.5
13	月	○	わかめごはん	赤魚の一夜干し ほうとう汁 いもいっぱいサラダ	赤魚 ぶた肉 油揚げ みそ ハム	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり コーン	米 ほうとう じゃがいも さつまいも	ドレッシング	805	36.6	17.3
14	火	○	うどん	五目うどん汁 小松菜の磯香あえ 大学芋	とり肉 油揚げ なると かつお節	牛乳のり	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし	うどん 砂糖 さつまいも	ごま油	781	26.3	16.9
15	水	○	カレーピラフ	とり肉の照り焼き チーズスープ イタリアンサラダ (ドレッシング)	とり肉 卵 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 パン粉	ドレッシング マーガリン	809	36.6	26.7
16	木	○	ごはん	にらまんじゅう 八宝菜 チンジャオロースー	ぶた肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	はくさい 玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ	米 でん粉 小麦粉 大豆粉	ごま油 油	806	40.6	19.8
★ 成田給食の日 ★					11月19日は「成田給食の日」です。成田をはじめ、千葉県でとれる食材を多く使った献立です。								
17	金	○	伊能歌舞伎米	千葉県産いわしのねぎソースがけ さつまいものみそ汁 のりマヨサラダ 千葉人参ゼリー	いわし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳のり	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ れんこん しょうが	米 砂糖 さつまいも ゼリー でん粉	油 ごま油 ごま ドレッシング	811	30.5	23.0
20	月	○	ごはん	鯖のゆずみそ煮 とん汁 キャベツの塩昆布あえ 千葉県産お米のムース	さば みそ ぶた肉 とうふ みそ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり ゆず	米 じゃがいも ムース 砂糖	バター 油 ごま ごま油	888	33.8	30.2
21	火	○	背割り コッパパン	チリウィナー ビーフシチュー 寒天サラダ (ドレッシング)	ウイナー 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん フロコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	886	32.0	41.6
22	水	○	ごはん	とり肉のにーマード 焼き ABCスープ こまつなマヨネーズあえ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ こまつな	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米 はちみつ マカロニ	マヨネーズ	809	31.5	27.1
24	金	○	ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース とり肉と根菜のけんちん汁 即席漬	ぶた肉 とり肉 とうふ かつお節	牛乳	にんじん	だいこん レモン汁 ごぼう ねぎ はくさい 玉ねぎ キャベツ つぼ漬	米 砂糖 パン粉 里芋	ごま油	781	29.9	17.1
27	月	○	ごはん	とり肉のから揚げ すまし汁 こまつなの和風サラダ	とり肉 とうふ	牛乳のり	こまつな にんじん こまつな	しいたけ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 米粉 砂糖	油	809	32.5	25.6
28	火	○	中華麺	ポーク焼売 塩ラーメンスープ わかめサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 チャーシュー なると	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コー ン	中華麺 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ドレッシング	788	32.2	22.1
29	水	○	ごはん	肉じゃがフライ 小松菜と油あげのみそ汁 きゅうりのなんばん漬 ソフール	油揚げ とうふ みそ 牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	799	25.8	18.5
30	木	○	ごはん	ぶた肉の韓国風炒め とり肉と野菜のクッパ もやしのナムル りんごタルト	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら こまつな	玉ねぎ しめじ たけのこ キャベツ しいたけ キムチ もやし きゅうり コーン ねぎ	米 砂糖 タルト	ごま ごま油 ドレッシング	794	32.8	18.9

★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。

学校給食摂取基準
(中学校)

	月平均
熱量：830kcal	807
たんぱく質：34.3g(範囲26.9~41.5g)	32.4
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.0
食塩相当量：2.5g以下	3.0

●●●お知らせ●●●
11月分の給食費は、1月4日が納付日(振替日)です。

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は、「いい歯の日」です。
いい「は」でいられるためには、よくかんでたべるとてもたいせつです。
よくかんでたべると、だえき(つば)がたたくんです。このだえきが、くちのなかをきれいにし、はをしょうぶにしてくれるのです。



今月の地元産は

【さつまいも】高木友哉 (桜田)
【にんじん】伊藤耕祐 (川上)
【みそ11/29】成田市農業協同組合
【ぶた肉】9日、10日、17日
飯田裕一 (大栄十余三)