



11月予定献立表



成田市学校給食センター
(中学校)

2019年

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						I類*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
【10月27日から11月9日まで読書週間です。給食センターと図書室が連携して、料理や食材に関連した本を紹介します。】												
1	金	○	ごはん	さばの海鮮漬け 昆布サラダ 厚揚げの煮物	さば 鶏肉 厚揚げ	ハム みそ 昆布	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし 大根 たけのこ 椎茸	米 砂糖 里いも でん粉	油	890 36.1 31.7 2.29
5	火	○	ごはん	豚肉の三味焼き にんじんしりしり もずくのみそ汁	豚肉 ツナ 豆腐	卵 みそ 油揚げ	牛乳 もずく	にんじん 小松菜	キャベツ 長ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま	817 31.7 27.3 2.57
6	水	○	麦ごはん	コロッケ キーマカレー 野菜スープ	豚肉 大豆 ベーコン		牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ かぶ	米 麦 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	861 30.1 23.2 3.01
7	木	○	ごはん (ふりかけ)	いかの香り焼き ほうれん草ののり和え 豚汁 ヨーグルト	いか 豚肉 豆腐	みそ かつお節 ハム	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん ほうれん草	えのきたけ 長ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 里いも	油 ごま油 ごま	774 34.3 16.3 2.85
8	金	○	中華めん	餃子(2個) 中華風サラダ しょうゆラーメン汁 フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 卵 ハム なると	鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	きゅうり 長ねぎ もやし キャベツ コーン	中華めん 砂糖 春雨 小麦粉 フルーツ杏仁	油 ごま油	786 32.8 21.5 4.71
11	月	○	ごはん	いわしの生姜煮 みそドレッシングサラダ 筑前煮 さけるチーズ	いわし みそ 鶏肉		牛乳 チーズ	にんじん いんげん	キャベツ たけのこ もやし 椎茸 ごぼう れんこん	米 里いも 砂糖	油 ごま油 ごま	821 35.1 22.6 2.73
12	火	○	テーブルロール	チーズオムレツ ほうれん草のソテー 秋色シチュー りんご	卵 ベーコン 鶏肉		牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	コーン 玉ねぎ しめじ りんご	パン 米粉 砂糖 さつまいも	油 卵 バター 生クリーム	864 35.1 29.5 3.17
13	水	○	麦ごはん	えびの水晶包み(2個) パンパンジーサラダ マーボー豆腐	えび 鶏肉 豆腐 大豆	たら みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	833 32.1 22.4 2.82
14	木	○	ごはん	さわらの幽庵焼き 豚肉のねぎ塩炒め かき玉汁 ジョア(マスカット)	さわら 豆腐 豚肉 みそ 卵		牛乳 わかめ ジョア	にんじん チンゲン菜 小松菜	長ねぎ たけのこ 白菜 椎茸	米 澱粉 砂糖	ごま油	836 41.7 17.6 2.59
15	金	○	ごはん	鶏肉のから揚げ(2個) 海藻サラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ		牛乳 わかめ 昆布	小松菜	もやし きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ 生姜	米 澱粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	813 31.2 22.7 2.70
18	月	○	ごはん	鶏肉の北京ダックソース 切干大根のナムル ワントンスープ チーズ蒸しパン	鶏肉 豚肉 ハム なると		牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 チンゲン菜	もやし 椎茸 切干大根 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 はちみつ 砂糖 小麦粉 蒸しパン	ごま油 ごま	812 34.0 20.3 2.81
19	火	○	黒米ごはん	さんまのねぎソースがけ のりマヨサラダ ふるさと汁 千葉にんじんゼリー	さんま かまぼこ 豚肉 豆腐	みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	長ねぎ 大根 キャベツ れんこん	米 黒米 澱粉 さつまいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油 マヨネーズ ごま	877 28.6 26.6 2.49
20	水	○	麦ごはん	かぼちゃグラタン ボークカレー みかん	豚肉 ベーコン		牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく みかん	米 麦 じゃがいも	油	877 27.7 23.0 2.21
21	木	○	コッペパン (チョコクリーム)	スコッチエッグトマトソース イタリアンサラダ ポトフ	鶏肉 豚肉 ウインナー	卵	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	キャベツ かぶ きゅうり 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃがいも チョコクリーム	油	799 30.7 35.8 3.32
22	金	○	ごはん	鮭の黄金焼き れんこんのきんぴら なめこのみそ汁	鮭 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 みそ		牛乳	にんじん	れんこん 長ねぎ 大根 なめこ	米 砂糖	マヨネーズ ごま油	846 32.3 29.2 2.69
25	月	○	ごはん	かれいのねぎみそ漬け 千草和え けんちん汁 スイートポテト	かれい 油揚げ 鶏肉 豆腐	みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ ごぼう もやし 長ねぎ 大根	米 砂糖 里いも スイートポテト	ごま油 ごま	788 31.7 17.1 2.06
26	火	○	ピタパン	鶏肉のガーリックバター焼き フレンチサラダ ボークビーンズ 原宿ドック(チョコバナナ)	鶏肉 豚肉 大豆		牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 原宿ドック	油 バター	750 41.6 27.3 2.90
27	水	○	麦ごはん	たこ天 豚丼の具 さつまいも汁 オレンジ	豚肉 みそ 鶏肉 たら 油揚げ たこ		牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 生姜 大根 キャベツ 長ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 さつまいも	油	809 30.6 16.6 3.06
28	木	○	エビピラフ	ハンバーグ玉ねぎソース コールスローサラダ お豆のクリームスープ ミルメーク	えび 豚肉 鶏肉 ベーコン		牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ 白菜 きゅうり	米 ひよこ豆 砂糖 米粉 白いんげん豆 ミルメーク	油 バター 生クリーム	915 30.4 27.2 4.49
29	金	○	ごはん	鶏肉の明太焼き ごま和え だまこ汁 ヨーグルト	鶏肉 たらこ 豚肉 油揚げ		牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 キャベツ 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 だまこもち	マヨネーズ ごま	889 36.2 26.6 1.75

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
★7・8・12・14・18・19・25・26・27・29日のデザート、
26日のピタパンは学校配送です。

11月分の給食費は1月6日(月)が納付(振替)日です。お早めに口座へ入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12~14歳)		月平均
熱量	830kcal	833
たんぱく質	31.2g(範囲26.9g~41.5g)	33.2
脂質	23.1g(範囲18.4g~27.6g)	24.2
食塩相当量	2.5g以下	2.86