



# 献立予定表

令和元年11月

下総みどり学園（中学校）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こんだて				主な材料と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	副食	デザート その他	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・たまご 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		
<b>2年生のみなさんが、落花生のさやといをししてください！</b>													
1	金	麦ご飯	○	ホイコーロー丼の具 かに玉スープ	ゆで 落花生 (3個)	豚肉 たまご 味噌 かにかま	牛乳	人参 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャバツ たけのこ ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油 落花生	860	35.6
5	火	麦ご飯	○	赤魚の白醤油漬け ごま和え 肉豆腐		牛肉 赤魚 厚揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 こねぎ	もやし キャバツ 玉ねぎ えのきたけ しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま	791	42.0
6	水	鮭菜飯	○	きびなごフライ(4個) れんこんのおかか煮 肉団子と白菜のスープ	バナナ	鶏肉 きびなご かつお節 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	れんこん 白菜 ねぎ もやし バナナ	米 砂糖 春雨	油 ごま油	797	27.6
7	木	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ かぼちゃの味噌汁	オレンジ	豚肉 味噌	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 かぼちゃ	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ しょうが オレンジ りんご	米 麦 砂糖	油	778	29.4
8	金	スパゲティ ナポリタン	○	ちくわサラダ	手作り アップル パイ	ベーコン ちくわ たまご	牛乳 チーズ わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ キャバツ コーン りんご マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油	774	27.4
<b>縦割り給食の日 ~1年生から9年生のみなさんが各班に分かれて一緒に給食を食べます☆~</b>													
11	月	麦ご飯	○	秋野菜カレー コーンサラダ	キウイ フルーツ	大豆 金時豆	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ コーン にんにく しょうが キャバツ きゅうり しめじ キウイ	米 麦 砂糖	油	865	27.0
12	火	キャロット☆ パン (マーガリン)	○	鶏肉のオレンジジュース焼き ブロッコリーサラダ 秋の香りシチュー		鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	しょうが しめじ キャバツ 玉ねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	パン 砂糖 さつま芋	マーガリン 油	858	39.2
13	水	ご飯	○	鰯のごま味噌煮 五目豆 吉野汁	スイート ポテト	鰯 大豆 鶏肉 豚肉 ちくわ 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	米 砂糖 片栗粉 里芋 さつま芋		832	34.7
14	木	麦ご飯	○	コーンシュウマイ(2個) ジャージャン豆腐 中華風たまごスープ	チーズ アップル デザート	豚肉 味噌 ベーコン 厚揚げ たまご	牛乳 クリームチーズ	人参 チンゲン菜	コーン キャバツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	847	31.0
15	金	麦ご飯	○	いかの天ぷら 天つゆ 肉野菜炒め 白玉味噌汁	青りんご グミ	いか 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	キャバツ もやし 玉ねぎ だいこん ねぎ	米 麦 白玉もち グミ	油	847	28.8
18	月	ご飯	○	ハンバーグ(トマトソース) ほうれん草ときのこのソテー 野菜スープ		豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草 トマト	玉ねぎ にんにく コーン キャバツ マッシュルーム しめじ	米 砂糖 じゃが芋	油 バター	813	29.7
<b>成田給食の日&amp;統一献立 ~成田市・富里市・八街市・栄町・酒々井町の5市町で同じ献立を出しています。地域の食材をたくさん取り入れた献立です。ありがたいいただきます！~</b>													
19	火	黒米 ご飯	○	秋刀魚のねぎソースがけ のりマヨサラダ ふるさと汁	千葉 にんじん ゼリー	秋刀魚 かまぼこ 味噌 豆腐 豚肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草 江戸菜	ねぎ しょうが キャバツ れんこん 大根	米 砂糖 さつま芋 黒米 ゼリー	油 ごま油 ごま マヨネーズ	856	29.8
20	水	ご飯	○	ほっけの一夜干し ごぼうの炒め煮 のっぺい汁	原宿 ドッグ	ほっけ 油揚げ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ しいたけ	米 砂糖 片栗粉 里芋 原宿ドッグ	油	870	33.3
21	木	麦ご飯	○	鶏肉の香味焼き れんこん和風サラダ かに団子のすまし汁	青のり 小魚	鶏肉 ツナ カタクチイワシ かつお節 かに	牛乳 ひじき 青のり	人参 小松菜 こねぎ	にんにく しょうが ねぎ れんこん しいたけ	米 麦 片栗粉	マヨネーズ	784	35.1
22	金	お赤飯 (ごま塩)	○	鮭のチーズ焼き ひじきの磯煮 豚汁	牛乳 プリン	鮭 鶏肉 大豆 小豆 油揚げ ちくわ	牛乳 チーズ ひじき	人参	大根 ねぎ ごぼう	もち米 砂糖	油	824	39.2
25	月	ご飯	○	鯖の西京漬け 磯和え 肉じゃが	フルーツ ミックス ゼリー	鯖 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 のり	人参 いんげん ほうれん草	もやし 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	873	34.6
26	火	ココア 揚げパン	○	パンプキングラタン ポパイソテー ラビオリトマトスープ		ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 トマト パセリ	コーン 玉ねぎ セロリ	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	780	23.7
27	水	ご飯	○	鯖のねぎ塩漬け 豚キムチ 具だくさん味噌汁		鯖 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 にら	ねぎ 白菜 にんにく しょうが えのきたけ 大根	米	油 ごま油	820	32.5
28	木	五目 チャーハン	○	えびの水晶包み(2個) ワンタンスープ	フルーツ ヨーグルト	豚肉 たまご 鶏肉 えび	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ グリル'ス もも バナナ バイリン みかん	米 砂糖 ワンタン	油 ごま油	775	26.9
29	金	カレー 南蛮 (ソフト麺)☆	○	茶碗蒸し ツナサラダ	みかん	なると 鶏肉 ツナ たまご	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャバツ きゅうり みかん	ソフト麺 砂糖	油	861	33.3

\*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 \*はしを忘れずに持参しましょう。  
 \*☆印のメニューは学校に直接配送されます。

**米、黒米、落花生、さつま芋、人参、小松菜、  
 じゃが芋、きゅうり、大根、れんこん、しいたけは  
 成田産(下総地区)です。**

学校給食摂取基準(中学生)  
 エネルギー: 830kcal  
 たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%  
 脂質: 摂取エネルギー全体の20~30%  
 食塩相当量: 2.5g未満

11月  
 平均値

エ	825
た	32.0
脂	25.5
塩	2.9

11月分の給食費振替日は1月6日(月)です。

