



# 11月 こんだてよていひょう



2019年

成田市学校給食センター大栄分所【小学校】

日	曜	献立名				主な材料とその働き						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる				
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
1	金	ごはん	○	チキンカツあまからだれ とうふとわかめのみそしる げんぎサラダ	げんぎ ヨーグルト	とり肉 みそ とうふ 油あげ ハム かつお節	牛乳 わかめ こんぶ ヨーグルト	にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 さとう	油 ごま ごま油	672 30.0 21.0 2.57		
5	火	しょくパン チョコクリーム	○	パンネのラザニアふう コンソメスープ いもいっぱいサラダ		ウィンナー ハム ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム	パン ペンネ じゃがいも さつまいも	バター チョコクリーム	661 20.0 31.6 2.59		
6	水	ごはん	○	ハンバーグわふうきのソース たぬきふうじる ブロッコリーのかつおぶしあえ	みかん	とり肉 ぶた肉 さつまあげ かつお節 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	れんこん しめじ えのきたけ ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ みかん	米 さとう でん粉	ごま油	630 25.9 16.3 2.23		
7	木	ごはん	○	ジャンボぎょうざ とりにくとやさいのクッパ きゅうりともやしのナムル	スイート ポテト	ぶた肉 とり肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	たけのこ キャベツ しいたけ きゅうり もやし コーン	米 さとう バター	ごま油	653 24.8 19.5 2.14		
8	金	ひじきごはん	○	ししゃもごまフライ ほうとうじる やさいのごまあえ	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	かじゅう グミ	ししゃも ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	米 ほうとう さとう グミ	油 ごま	687 27.8 18.7 2.90		
11	月	カレー ピラフ	○	とうふとタラのグラタン オニオンスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう プリン	とうふ たら ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	はくさい 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 プリン じゃがいも	バター ドレッシング	641 22.2 21.0 2.64		
12	火	ちゅうかめん	○	しょうゆラーメンスープ ごぼうサラダ	「大栄愛娘」使用	シナモン おさつ スティック	ぶた肉 チャーシュー ツナ なると	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし コーン ごぼう ねぎ きゅうり	ちゅうかめん さつまいも さとう	油 バター ごま	627 23.3 20.8 2.90	
★前林小学校 町田校長先生のリクエスト献立★				校長先生のリクエスト献立第5弾は、前林小学校の町田校長先生です。										
13	水	ごはん ひじきふりかけ	○	ぶたにくのしょうがやき なめこじる わふうサラダ		りんご	ぶた肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳 のり わかめ ひじき	にんじん ほうれん草	りんご なめこ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 さとう 油	666 28.6 23.3 2.67		
14	木	ごはん	○	あかうおのあまみそやき しらたまじる れんこんのきんぴら	ストロベリー ヨーグルト	あかうお みそ 油あげ とり肉 さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな いんげん	だいこん ねぎ しいたけ れんこん	米 白玉もち さとう	ごま油 ごま	679 32.0 13.8 1.78		
15	金	ごはん	○	あげだしとうふのそぼろあんかけ にくじゃが いそべあえ	ミニトマト	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	しいたけ 玉ねぎ グリーンピース もやし ミニトマト	米 でん粉 じゃがいも さとう	ごま油	619 23.9 13.5 1.84		
18	月	ごはん	○	ねぎたまやき いもに そくせきづけ		とうにゅう プラマンジェ	卵 ぶた肉 生あげ かつお節	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ はくさい つぼけ	米 りいも さとう プラマンジェ	油 ごま	659 24.8 19.6 2.19	
19	火	マヨコーン トースト	○	ポトフ かんてんサラダ (ドレッシング)	千産千消デー 成田給食の日	ばくが ゼリー	とり肉 ウィンナー	牛乳 わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー	コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ きゅうり	パン じゃがいも ゼリー	バター 油 ドレッシング	675 22.5 28.1 2.85	
★統一献立 千葉のめぐみいっぱい給食★				成田市・八街市・富里市・酒々井町・栄町で同じ給食を提供します！ 千葉県産の食材をたくさん使用しています。										
20	水	くろまい ごはん	○	ちばけんさん さんまのねぎソースかけ ふるさとじる のりマヨサラダ	ちばにんじん ゼリー	さんま ぶた肉 とうふ かまぼこ 黒豆みそ みそ	牛乳 のり	にんじん えどな ほうれん草	ねぎ だいこん キャベツ れんこん	米 さとう さつまいも ゼリー でん粉	ごま油 ごま バター	687 26.8 23.7 2.08		
21	木	ごはん	○	えびしゅうまい マーボーとうふ ほうれんそうのナムル	バナナ	えび とうふ ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ コーン しいたけ ねぎ もやし バナナ	米 さとう でん粉	ごま油 ごま	702 26.3 20.1 2.44		
22	金	ごはん	○	ぶたにくとさつまいものいために すましじる キャベツのたくあんあえ	きよほう ゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ かつお節 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ しいたけ ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 さとう ゼリー さつまいも	油 ごま バター	662 27.9 15.0 2.50		
25	月	ごはん	○	はるまき キムチなべスープ ひじきのサラダ	カルシウム ヨーグルト	ぶた肉 とうふ みそ ツナ がんも	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん にら	もやし キムチ はくさい コーン キャベツ	米 さとう	油 ごま油	642 23.6 19.4 2.45		
★大栄中学校 阿部校長先生のリクエスト献立★				校長先生のリクエスト献立第6弾は、大栄中学校の阿部校長先生です。										
26	火	ソフトめん	○	ミートソース たこのマリネ	フルーツ ポンチ	ぶた肉 とり肉 大豆 たこ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ パプリカ	玉ねぎ キャベツ もち グリーンピース セロリ きゅうり みかん パイン マッシュルーム	ソフトめん 小麦粉 さとう ゼリー	バター 油	663 23.2 18.3 2.15		
27	水	わかめごはん	○	とりにくのてりやき ごぼうのたまごとじる こまつなマヨネーズあえ		とり肉 とうふ なると 卵 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ しいたけ コーン えのきたけ	米 さとう でん粉	バター	626 28.7 22.2 2.98		
28	木	ごはん	○	さけのちゃんちゃんやき どさんこじる なっとうあえ	くろごま プリン	さけ みそ ぶた肉 とうふ 納豆 かつお節	牛乳 チーズ のり	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ コーン はくさい	米 じゃがいも プリン	バター 油 ごま油	647 28.8 18.8 2.05		
29	金	むぎごはん	○	たこのすりみやき おやこカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	オレンジ	たこ とり肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり グリーンピース コーン オレンジ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	669 26.3 17.6 2.92		

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 千葉県は食材の宝庫です！



千葉県は農林水産業が盛んで、全国順位が高い食材がたくさんあります。

※平成29年 農業産出額

### 全国1位

ねぎ ほうれん草 だいこん にんじん  
さやいんげん えだ豆 かぶ しゅんぎく  
マッシュルーム みつば 落花生 梨  
すずき類 このしろ

### 全国2位

さつまいも すいか りいも しょうが  
とうもろこし そら豆 菜花 ししとう  
かいわれだいこん しろうり びわ  
いせえび まかじき あわび類 鶏卵

### 全国3位

キャベツ パセリ まいわし ぶた

〇〇お知らせ〇〇〇

11月分の給食費は、11月6日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。

学校給食  
摂取基準  
(8~9歳)

エネルギー 650kcal  
たんぱく質 21.1~32.5g  
脂質 14.4~21.7g  
食塩相当量 2未満

月平均

658  
25.9  
20.1  
2.44

今月の  
地元産

【さつまいも】20日 高木友哉 (桜田)  
【れんこん・さつまいも】JA成田  
【ぶた肉】20日、22日 飯田裕一 (大栄十余三)  
【黒米】寺田実 (赤荻) 【みそ】20日 JA成田  
【キャベツ】香取輝彦 (桜田)

二