



11月 献立予定表



2019年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜日	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	○	チキンカツ甘辛だれ とうふとわかめのみそ汁 元気サラダ	元気 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	830 35.5 24.0 3.03		
5	火	食パン チョコクリーム	○	パンネのラザニア風 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	810 24.5 36.1 3.29		
6	水	ごはん	○	ハンバーグ和風きのこソース たぬき風汁 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	792 31.8 19.1 2.71		
7	木	ごはん	○	ジャンボぎょうざ とり肉と野菜のクッパ 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	ごま油	813 29.9 22.6 2.53		
8	金	ひじきごはん	○	ししゃもごまフライ ほうとう汁 野菜のごまあえ	果汁 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	だいこん ねぎ ごぼう キャベツ しいたけ もやし	米 ほうとう さとう グミ	油 ごま	827 31.3 20.4 3.28		
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	牛乳 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	801 26.8 24.2 3.12		
12	火	中華めん	○	しょうゆラーメンスープ ごぼうサラダ	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	826 29.9 24.5 3.55		
★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	○	ぶた肉のしょうが焼き なめこ汁 和風サラダ	りんご	ぶた肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳 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	853 36.3 28.8 3.12		
14	木	ごはん	○	赤魚のあまみそ焼き 白玉汁 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	843 37.7 15.4 2.09		
15	金	ごはん	○	あげだしとうふのそぼろあんかけ 肉じゃが 磯辺あえ	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	793 29.9 15.8 2.15		
18	月	ごはん	○	ねぎ玉焼き 芋煮 即席漬け	豆乳 ブラマンジェ	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 ブラマンジェ	油 ごま	801 28.9 21.0 2.54		
19	火	マヨコーン トースト	○	ポトフ 寒天サラダ (ドレッシング)	麦芽 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	816 26.9 32.8 3.41		
★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	黒米 ごはん	○	千葉県産さんまのねぎソースかけ ふるさと汁 のりマヨサラダ	千葉人参 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	877 33.5 28.7 2.56		
21	木	ごはん	○	えびしゅうまい マーボーとうふ ほうれん草のナムル	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	856 31.0 22.3 2.75		
22	金	ごはん	○	ぶた肉とさつまいもの炒め煮 すまし汁 キャベツのたくあんあえ	巨峰 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	817 33.3 16.8 2.94		
25	月	ごはん	○	春巻き 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	794 27.8 22.1 2.88		
★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	843 28.3 20.9 2.55		
27	水	わかめごはん	○	とり肉の照り焼き ごぼうのたまごとし汁 こまつなマヨネーズあえ	青のり 小魚	とり肉 とうふ なると 卵 ツナ	牛乳 わかめ 小魚	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 ごま油	821 38.6 27.2 3.73		
28	木	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁 納豆あえ	黒ごま 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	793 34.3 20.6 2.40		
29	金	麦ごはん	○	たこのすりみ焼き 親子カレー 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	846 32.2 20.6 3.38		

※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

〇〇〇お知らせ〇〇〇

11月分の給食費は、1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
(12~14歳)

エネルギー 830kcal
たんぱく質 27.0~41.5g
脂質 18.4~27.7g
食塩相当量 2.5未満

月平均

821
31.4
23.2
2.90

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