



11月 学校給食予定献立表

平成31年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (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・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色やさい	4群 その他のやさい 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂	
1	金	○	ご飯	さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物 里芋の味噌汁 オレンジ	さわら 豆腐 とり肉 高野豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	オレンジ 切り干し大根	米 さといも	サラダ油	工 830 た 35.8 脂 20.9 塩 2.9
6	水	○	麦ご飯 (のりの佃煮)	たこ天 いそか和え じゃが芋と生揚げのそぼろ煮	たこ 厚揚げ 豚肉	牛乳 しらす のり	ほうれん草 さやいんげん にんじん	もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油	工 826 た 35.3 脂 21.8 塩 2.9
7	木	○	麦ご飯	あじのアーモンドフライ 和風サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ヨーグルト	あじ 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト わかめ のり	こまつな にんじん	長ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖	サラダ油	工 833 た 31.4 脂 28.1 塩 2.9
8	金	○	ご飯	チキンカレー コーンサラダ バナナ	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ パナナ きゅうり コーン	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	工 815 た 25.3 脂 19.6 塩 2.4
11	月	○	麦ご飯 (味つけのり)	干草あえ 大学芋 貝だくさんつみれ汁	いわしつみれ 油揚げ 大豆	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 大根 長ねぎ ごぼう しょうが	米 麦 さつまいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	工 797 た 22.2 脂 16.7 塩 2.6
12	火	○	味噌ラーメン (ゆで中華麺)	手作り春巻き れんこんサラダ やわらか杏仁	豚肉 焼き豚 なると ハム	牛乳 わかめ	にら にんじん	キャベツ もやし れんこん 長ねぎ きゅうり コーン たけのこ 玉ねぎ	中華麺 春雨 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 790 た 30.9 脂 23.4 塩 3.3
13	水	○	ご飯	手作りハンバーグおろしソース ゴマ和え けんちん汁 みかん	豚肉 牛肉 たまご 豆腐 大豆	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	みかん 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	米 さといも 砂糖	ごま油 ごま	工 856 た 33.7 脂 23.1 塩 2.7
14	木	○	パエリア	ほきのフライ ビーンズサラダ ヨーグルトあえ	大豆 いか えび ツナ ほき あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん	みかん缶 にんにく きゅうり 玉ねぎ パイン缶 もも缶 マッシュルーム	米 麦 砂糖	サラダ油 バター オリーブ油	工 817 た 32.5 脂 18.9 塩 2.4
15	金	○	ご飯	牛丼(具) 切り干し大根のおかかあえ のっぺい汁 柿	牛肉 とり肉 豆腐 かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ 長ねぎ しょうが 大根 干しいたけ 柿 切り干し大根	米 里いも 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま	工 818 た 31.4 脂 20.3 塩 2.8
18	月	○	麦ご飯	豚キムチ きゅうりともやしのナムル 玉子とコーンの中華スープ 麦芽ゼリー	豚肉 たまご 豆腐 とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく 長ねぎ しょうが 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	工 843 た 32.5 脂 22.5 塩 2.8
成田食育の日			黒米ご飯	さんまのねぎソースがけ のりマヨサラダ ふるさと汁 ちばにんじんゼリー	さんま 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	キャベツ 大根 れんこん 長ねぎ しょうが	米 麦 さつまいも	サラダ油 ごま ごま油 マヨネーズ	工 837 た 27.2 脂 28.1 塩 2.6
20	水	○	ご飯	干草たまご焼き ひじきの五目煮 豚肉と白菜の味噌汁 かたぬきチーズ	豚肉 大豆 たまご 油揚げ ちくわ	牛乳 チーズ ひじき	ほうれん草 にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ たけのこ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 831 た 36.5 脂 26.4 塩 3.3
21	木	○	麦ご飯	生揚げのいそべ巻き ポパイサラダ すまし汁 りんご	生揚げ 豆腐 えび かつおぶし	牛乳 わかめ ちりめん のり	ほうれん草 にんじん	りんご もやし えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま	工 830 た 35.4 脂 24.8 塩 3.1
22	金	○	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き れんこんのバター醤油炒め 小松菜とねぎの味噌汁 ひとくちみかんゼリー	鮭 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 葉ネギ パセリ	れんこん 長ねぎ 玉ねぎ エリンギ えのきたけ	米	バター	工 812 た 33.6 脂 25.0 塩 2.6
25	月	○	麦ご飯	納豆和え おでん みかん いりこナッツ	うすら 納豆 いわしつみれ さつまあげ ちくわ	牛乳 かえりにほし こんぶ	ほうれん草 にんじん	みかん 大根	米 麦 砂糖	アーモンド ごま	工 823 た 32.8 脂 20.4 塩 3.3
26	火	○	焼豚チャーハン	ぎょうざ 2個 わかめサラダ フルーツ白玉 かみかみ大豆	焼き豚 たまご 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	きゅうり にんにく 長ねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶 干しいたけ	米 麦 砂糖 白玉もち	サラダ油 ごま油 ごま	工 830 た 27.0 脂 21.0 塩 2.9
27	水	○	山菜うどん (ソフト麺)	ちくわの磯辺揚げ 2個 ごぼうサラダ	ちくわ ハム とり肉 たまご なると 油揚げ	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	ごぼう 山菜ミックス 長ねぎ きゅうり なめこ	ソフト麺 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 マヨネーズ	工 850 た 35.8 脂 25.2 塩 3.1
28	木	○	ご飯	肉味噌丼(具) 五色あえ ごもく汁 りんご	豚肉 大豆 とり肉 ハム 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	りんご キャベツ 長ねぎ しょうが 大根 コーン	米 里いも 砂糖	サラダ油	工 840 た 31.7 脂 19.3 塩 3.1
29	金	○	麦ご飯	さばの塩焼き かぼちゃの煮物 せんべい汁 オレンジ	さば とり肉 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	白菜 大根 ごぼう	米 麦 砂糖	サラダ油	工 887 た 29.8 脂 29.1 塩 3.0
給食回数			19 回		学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量: 830kcal たんぱく質: 摂取13% - 全体の13~30% 脂質: 摂取13% - 全体の25~30% 食塩: 2.5g以下			11月 平均値	工 830 た 31.6 脂 22.9 塩 2.9

※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。