



11月予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						I初キ-(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	
2	月	○	ごはん	あじの揚げ煮 おひたし 生揚げのうま煮 アップルパイ	あじ 鶏肉 かつお節 生揚げ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	もやし 大根 たけのこ 椎茸	米 里芋 澱粉 砂糖 アップルパイ	油 ごま	823 34.2 21.8 2.07
4	水	○	麦ごはん	ショーロンポー(2個) 春雨サラダ 肉だんごスープ	鶏肉 豚肉 卵 ハム なると	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ 生姜 キャベツ	米 麦 春雨 小麦粉	ごま油 ごま	840 27.0 25.6 3.35
5	木	○	ごはん	トンテキ風ポークソテー ごま酢あえ けんちん汁 ベビーチーズ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう もやし 大根 長ねぎ	米 里芋 砂糖	油 ごま	801 31.7 26.3 2.94
6	金	○	テーブル ロール	マカロニグラタン ツナサラダ ポトフ	ツナ ウイナー うすら卵	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン マカロニ じゃが芋	バター	808 29.3 36.2 3.33
9	月	○	ごはん	鮭の塩焼き 切干大根の煮物 かきたま汁 レモカスターダルト	鮭 さつま揚げ 卵 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	切干大根 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 タルト	油	892 33.9 28.3 2.88
10	火	○	きなこ 揚げパン	かぼちゃサラダ(マヨネーズ) 白菜のクリーム煮	ベーコン ほたて きなこ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ	枝豆 白菜 玉ねぎ しめじ	パン 米粉 砂糖 じゃが芋	油 バター アーモンド 生クリーム マヨネーズ	860 31.8 33.8 2.72
11	水	○	麦ごはん	さばの中華ソース 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ワンタンスープ	さば みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 寒天	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ	米 麦 砂糖 トッ 小麦粉	ごま油 カシューナッツ	885 36.1 26.4 3.10
12	木	○	ごはん (ふりかけ)	鶏肉の香り焼き ひじきの五目煮 豚汁 ヨーグルト	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ かつお節 さつま揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋	ごま ごま油 油	827 39.7 19.1 2.95
13	金	○	ごはん	ねぎ入り厚焼きたまご 即席漬け 里芋のそぼろ煮 お米のムース	卵 鶏肉 大豆 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	米 砂糖 ムース	油 ごま	823 29.5 22.2 2.46
16	月	○	ごはん	鉄鍋ぎょうざ ナムル ジャジャン豆腐 アセロラゼリー	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし 長ねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ キャベツ	米 ゼリー じゃが芋 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま ごま油	824 27.5 19.6 2.58
17	火	○	丸パン (スライス)	コロケ(ソース) 青菜のソテー マカロニスープ	ウイナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	エリンギ コーン 玉ねぎ セロリ キャベツ	パン パン粉 じゃが芋 マカロニ 小麦粉	バター 油	816 28.5 33.8 3.70
18	水	○	麦ごはん	赤魚の一夜干し 切干大根のごま和え すきやき風煮	赤魚 牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	切干大根 きゅうり 白菜 長ねぎ	米 麦 砂糖 ふ	ごま	802 36.1 20.1 2.66
成田給食の日			★成田市産の米や野菜をはじめ、千葉県内でとれる農水産物をたくさん使います★								851
19	木	○	古代米 ごはん	いわしフライ れんこんのきんぴら ふるさと汁 にんじんゼリー	いわし さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	れんこん 大根 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 黒米 さつま芋 ゼリー	油 ごま油 ごま	27.9 22.1 2.58
20	金	○	スパゲティ	チーズオムレツ ごぼうサラダ ミートソース	卵 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり ごぼう コーン 生姜 にんにく セロリ	スパゲティ 砂糖	油 マヨネーズ ごま	778 34.9 23.9 2.70
24	火	○	黒糖パン (マールト)	イカごまフライ コールスローサラダ 和野菜たっぷりシチュー	いか ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 きゅうり コーン 長ねぎ	パン 米粉 マールト さつま芋 パン粉	油 ごま バター 生クリーム	847 30.4 29.4 3.04
25	水	○	麦ごはん	ハンバーグもみじソース くきわかめの炒め煮 なめこ汁 小魚アーモンド	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 くきわかめ かつお節	にんじん ほうれん草	大根 たけのこ 玉ねぎ なめこ えのきだけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉	ごま油 アーモンド ごま	843 32.2 26.3 2.56
26	木	○	はなやか ごはん	豚肉のみそ焼き おかか和え 白玉汁	豚肉 なると 鶏肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 大根葉	生姜 椎茸 長ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 白玉もち		821 31.7 23.7 3.13
27	金	○	ごはん	白身魚のねぎソースがけ 花野菜サラダ 中華風コーンスープ ヨーグルト	ほき 豆腐 ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ブロッコリー	長ねぎ にんにく 生姜 コーン 玉ねぎ カリフラワー	米 澱粉 砂糖	ごま油 油 ごま	841 33.5 25.0 3.18
30	月	○	ごはん	海そうサラダ ポークカレー みかん	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	コーン 玉ねぎ にんにく りんご きゅうり みかん	米 じゃが芋	油	791 23.7 19.6 2.44

★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。

★2, 9, 12, 13, 16, 19, 27日のデザートは学校配送です。

11月分の給食費は、1月4日(月)が納付日(振替日)です。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量: 830kcal	830
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	31.6
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.4
食塩相当量: 2.5g以下	2.86

月平均