



# 献立予定表

令和2年11月

下総みどり学園(前期課程)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)	
		し ょ く 主 食	牛 乳	ふ し ょ く 副 食	デ ザ ー ト そ 他	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと			
						たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物			し つ 脂 質
2	月	むぎごはん	○	いかのてんぷら てんつゆ こまつなのいそかあえ にくじゃが		ぎゅうにく いか	牛乳 のり	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	681	22.5
4	水	むぎごはん	○	とりにくのみそだれやき ごしよくあえ ぎょうぎスープ	こくとう ビーンズ	とりにく だいす ハム ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが ねぎ だいこん はくさい	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	646	28.8
5	木	ちゅうか めん <sup>☆</sup>	○	みそラーメンスープ にらまんじゅう(1個職1個) だいがくいも(2個職3個)		ぶたにく なると みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もやし コーン	ちゅうかめん さつまいも	ごま	632	27.1
6	金	ごはん	○	さわらのスタミナやき こんにやくのおかか とんじる	オレンジ	さわら とりにく ぶたにく ちくわ かつおぶし だいす あぶらあげ	牛乳	にんじん きぬさや	たけのこ だいこん ねぎ ごぼう オレンジ	こめ さとう	あぶら	634	31.9
9	月	ごはん	○	ほっけのいちやぼし ひじきのマリネちゅうかふう よしのじる	☆ ヨーグルト	ほっけ ツナ とうふ とりにく	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	こめ さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	618	28.5
10	火	ココア あげパン	○	ハムチーズピカタ ツナコーンサラダ ポトフ		ツナ ソーセージ ハム たまご	牛乳 チーズ	にんじん	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ はくさい セロリ	パン さとう じゃがいも	あぶら	645	21.9
11	水	むぎごはん	○	ぎゅうどんのく かにたまスープ	りんご	ぎゅうにく かにフレーク たまご	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ りんご	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	636	26.9
12	木	ごはん	○	タコdeたこやき(1個職2個) にくやさしいため カップなっとう とうふとわかめのみそしる		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ たこ なっとう	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ	あぶら	597	26.9
13	金	きのこ スパゲティ	○	ブロッコリーとツナのまめサラダ	おから チョコ マフィン	ベーコン ツナ だいす たまご きんときまめ	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム コーン しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ こむぎこ さとう	あぶら バター オリーブオイル	676	24.6
16	月	むぎごはん	○	ショーロンポー(1個職2個) ハンパンシーサラダ マーボーとうふ		とりにく とうふ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし にんにく ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ さとう むぎ こむぎこ はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	649	29.4
17	火	むぎごはん	○	あかうおのたまりしょうゆづけ ぎゅうにくとやさしいのいためもの すいとんじる	みかん	あかうお ぎゅうにく あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん にら	しいたけ れんこん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ すいとん	あぶら ごまあぶら	628	29.1
18	水	むぎごはん	○	ぶたにくのごまだれやき きりほしだいこんのいために こまつなたまねぎのみそしる		ぶたにく みそ とりにく だいす あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 切干だいこん しめじ りんご しいたけ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	654	27.2
※いたさしょうくの日&ちさんちしょうデー ※いたしやちけんのみをたくさんといいれたこんだてです。あいかたいただきましよう!								にんじん	ねぎ しょうが	こめ ころまい	あぶら	668	26.3
19	木	くろまい ごはん	○	いわしのねぎソースがけ のりマヨサラダ ふるさとじる	ちば にんじん ゼリー	かまぼこ いわし ぶたにく みそ とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう こまつな	キャベツ れんこん だいこん	さとう さつまいも	ごま ごまあぶら マヨネーズ	23.9	1.9
20	金	むぎごはん	○	あきやさいかレー もやしとハムのサラダ	キウイ フルーツ	とりにく ハム だいす きんときまめ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり キウイフルーツ	こめ むぎ さとう	あぶら	680	24.3
24	火	おせきはん (ごましお)	○	さけのマヨネーズやき こうやとうふとひじきのにもの すましじる	みかん	さけ なると とうふ だいす とりにく こおりとうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しいたけ えのきたけ みかん	せきはん さとう	あぶら ごま マヨネーズ	659	26.8
25	水	ナン	○	トマトオムレツ シーフードサラダ カレーミート	バナナ	ぶたにく いか えび きんときまめ たまご だいす	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ にんにく しょうが きゅうり キャベツ りんご バナナ	ナン さとう かたくりこ	あぶら	641	32.7
26	木	ごはん	○	さばのかっぼうづけ ごもくまめ もやしとわかめのみそしる		さば とりにく だいす ちくわ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	ごぼう もやし キャベツ ねぎ	こめ さとう		663	28.4
27	金	むぎごはん	○	とりのからあげ(2個職3個) れんこんわふうサラダ けんちんじる		とりにく ツナ かつおぶし あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ こまつな	しょうが にんにく れんこん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こめ むぎ さといも かたくりこ	あぶら マヨネーズ	685	25.9
30	月	ごもく チャーハン	○	キャベツぎょうざ(2個職2個) にくだんごとはくさいのスープ	ももの ヨーグルト がけ	ぶたにく たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう にら	もやし ねぎ もも キャベツ しいたけ グリーンピース にんにく しょうが はくさい たまねぎ	こめ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら	633	21.2

\*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、長ねぎ、れんこん、さつま芋、  
 人参、小松菜は成田産(下総地区)です。



はしを忘れずに  
 持ってきて  
 くださいね!



11月分の給食費振替日は1月4日(月)です。

学校給食摂取基準(小学生)  
 エネルギー: 650kcal  
 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: 2.0g未満

11月  
 平均値

エ	649
た	26.9
脂	21.8
塩	2.2