



献立予定表

令和2年11月

下総みどり学園（後期課程）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)	
		主食	牛乳	副食	デザート その他	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 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 砂糖			6群 油脂
2	月	麦ご飯	○	いかの天ぷら 天つゆ 小松菜の磯香和え 肉じゃが		牛肉 いか	牛乳 のり	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	842	27.1
4	水	麦ご飯	○	鶏肉のみそだれ焼き 五色和え ぎょうざスープ	黒糖 ビーンズ	鶏肉 大豆 ハム 豚肉 みそ たまご	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 大根 白菜	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	783	33.7
5	木	中華めん	○	みそラーメンスープ にらまんじゅう（1個） 大学芋（3個）		豚肉 なると みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし コーン	中華めん さつま芋	ごま	781	32.5
6	金	ご飯	○	鯖のスタミナ焼き こんにゃくのおかか煮 豚汁	オレンジ	鶏肉 大豆 豚肉 ちくわ かつお節 大豆 油揚げ	牛乳	人参 絹さや	たけのこ 大根 ねぎ ごぼう オレンジ	米 砂糖	油	800	38.7
9	月	ご飯	○	ほっけの一夜干し ひじきのマリネ中華風 吉野汁	★ ヨーグルト	ほっけ ツナ 豆腐 鶏肉	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 小松菜	きゅうり 大根 ねぎ しいたけ	米 砂糖 里芋 片栗粉	油 ごま ごま油	773	34.1
10	火	ココア 揚げパン	○	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	人参	コーン きゅうり キャバツ 玉ねぎ かぶ 白菜 セロリ	パン 砂糖 じゃが芋	油	839	27.6
11	水	麦ご飯	○	牛丼の具 かに玉スープ	りんご	牛肉 かにフレーク たまご	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ しいたけ りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油	808	33.2
12	木	ご飯	○	タコdeたこ焼き（2個） 肉野菜炒め カップ納豆 豆腐とわかめのみそ汁		豚肉 豆腐 油揚げ みそ たこ 納豆	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	キャバツ もやし 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 小麦粉	油	766	32.4
13	金	きのこ スパゲティ	○	ブロッコリーとツナの豆サラダ	おから チョコ マフィン	ベーコン ツナ 大豆 たまご 金時豆	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム コーン しいたけ にんにく キャバツ きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター オリーブオイル	841	30.1
16	月	麦ご飯	○	ショーロンポー（2個） バンバンジーサラダ マーボー豆腐		鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 ひじき	人参 にら	キャバツ きゅうり もやし にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 砂糖 麦 小麦粉 春雨 片栗粉	油 ごま油	844	37.7
17	火	麦ご飯	○	赤魚のたまり醤油漬け 牛肉と野菜の炒め物 すいとん汁	みかん	あかうお 牛肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 にら	しいたけ れんこん たけのこ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 春雨 すいとん	油 ごま油	776	35.6
18	水	麦ご飯	○	豚肉のごまだれ焼き 切干大根の炒め煮 小松菜と玉ねぎのみそ汁		豚肉 みそ 鶏肉 大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが 切干大根 しめじ りんご しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	798	32.3
成田給食の日&千産千消テー 成田市や千葉県産の食材をたくさん入れた献立です。ありがとうございました！													
19	木	黒米 ご飯	○	鰯のねぎソースがけ のりマヨサラダ ふるさと汁	ちば 人参 ゼリー	かまぼこ 鰯 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	ねぎ しょうが キャバツ れんこん 大根	米 黒米 砂糖 さつま芋	油 ごま ごま油 マヨネーズ	816	31.7
20	金	麦ご飯	○	秋野菜カレー もやしとハムのサラダ	キウイ フルーツ	鶏肉 ハム 大豆 きんときまめ	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり キウイフルーツ	米 麦 砂糖	油	835	29.4
24	火	お赤飯 (ごま塩)	○	鮭のマヨネーズ焼き 高野豆腐とひじきの煮物 すまし汁	みかん	さけ なると 豆腐 大豆 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しいたけ えのきたけ みかん	赤飯 砂糖	油 ごま マヨネーズ	832	33.9
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	豚肉 いか えび 金時豆 たまご 大豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ セロリ にんにく しょうが きゅうり キャバツ りんご バナナ	ナン 砂糖 片栗粉	油	773	39.3
26	木	ご飯	○	鯖のかっぱょう漬け 五目豆 もやしとわかめのみそ汁		さば 鶏肉 大豆 ちくわ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ	人参	ごぼう もやし キャバツ ねぎ	米 砂糖	油	836	34.6
27	金	麦ご飯	○	鶏のから揚げ（3個） れんこん和風サラダ けんちん汁		鶏肉 ツナ かつお節 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 こねぎ 小松菜	しょうが にんにく れんこん 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	米 麦 さと芋 片栗粉	油 マヨネーズ	873	33.5
30	月	五目 チャーハン	○	キャバツぎょうざ（2個） 肉団子と白菜のスープ	ももの ヨーグルト がけ	豚肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 にら	もやし ねぎ もも キャバツ しいたけ グリーンピース にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ	米 砂糖 春雨 小麦粉	油	769	25.5

*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！

学校給食摂取基準（中学生）

エネルギー：830kcal

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：2.5g未満

11月
平均値

エ	810
たん	32.8
脂	25.8
塩	2.7



11月分の給食費振替日は1月4日（月）です。