



11月 学校給食予定献立表

令和2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)	
			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		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					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		
2	月	○	麦ご飯	あじのマヨネーズ焼き 切干大根のおかかあえ 沢煮わん 北海道ヨーグルト	あじ かつおぶし 豚肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	長ねぎ にんにく しょうが ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま	工 837 た 36.6 脂 23.0 塩 2.7	
4	水	○	ご飯	鶏肉の唐揚げ 2個 ひじきの五目煮 けんちん汁	鶏肉 ちくわ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく 大根 しょうが ごぼう たけのこ 長ねぎ	米 片栗粉 里芋 砂糖	サラダ油 ごま油	工 843 た 37.4 脂 21.0 塩 2.7	
5	木	○	麦ご飯	さばのカレー焼き かぼちゃのバター煮 かぶの味噌汁 かみかみ大豆	さば 油揚げ 大豆	牛乳	かぼちゃ かぶ葉 にんじん	玉ねぎ かぶ	米 麦 砂糖	バター	工 813 た 33.7 脂 20.3 塩 2.8	
6	金	○	ロール トースト	スコッチエッグ 小松菜とコーンのソテー フルーツ白玉	たまご ハム 豚肉 牛肉 ウインナー	牛乳 チーズ	こまつな	もやし コーン みかん缶 桃缶 パイン缶	食パン 砂糖 白玉もち	バター	工 778 た 29.3 脂 27.3 塩 2.5	
9	月	○	ご飯 (ふりかけ)	生揚げの磯辺巻き ポパイサラダ なめこ汁	生揚げ かつおぶし 豆腐 さけ	牛乳 のり ちりめん	ほうれん草	なめこ 長ねぎ	米 砂糖	白ごま	工 871 た 38.3 脂 31.7 塩 2.9	
10	火	○	麦ご飯	牛丼(具) おかかあえ 切干大根の味噌汁 柿	牛肉 かつおぶし 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし キャバツ 大根 玉ねぎ 長ねぎ かき	米 麦 砂糖	サラダ油	工 800 た 29.8 脂 20.6 塩 3.0	
11	水	○	麦ご飯	シルバーの西京焼き 干草あえ のっぺい汁 型抜きチーズ	シルバー 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャバツ もやし 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	ごま油 白ごま	工 793 た 33.3 脂 19.2 塩 2.9	
12	木	○	ご飯	ビーフカレー れんこんサラダ ヨーグルトあえ	牛肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト缶	玉ねぎ パナナ しょうが パイン缶 れんこん みかん缶 キャバツ きゅうり	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	工 870 た 24.9 脂 23.9 塩 2.7	
13	金	○	麦ご飯	ぶりの照り焼き 和風サラダ せんべい汁 りんご	鶏肉 油揚げ ぶり	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 りんご	米 麦 砂糖	サラダ油	工 847 た 31.3 脂 24.0 塩 2.2	
16	月	○	肉うどん (ソフト麺)	ちくわの磯辺揚げ 2個 きんぴらごぼう みかん	ちくわ 豚肉 さつま揚げ なると たまご 油揚げ	牛乳 青のり	こまつな にんじん	ごぼう 長ねぎ みかん	ソフト麺 砂糖 小麦粉	サラダ油 白ごま ごま油	工 832 た 35.4 脂 18.9 塩 3.0	
17	火	○	ご飯	ポークしゅうまい 2個 春雨サラダ マーボー豆腐	ハム たまご 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 春雨 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 847 た 32.5 脂 23.9 塩 2.8	
18	水	○	わかめご飯	手作り茶碗蒸し ごまあえ ミックスマッツ	たまご かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ほうれん草 みつば	干しいたけ もやし 長ねぎ	米 砂糖 だまこもち	白ごま 落花生 かシューマツ アモド	工 808 た 29.1 脂 20.9 塩 3.0	
19	木	○	黒米ご飯	いわしのかば焼き のりマヨあえ 豚汁	いわし かまぼこ 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャバツ れんこん ごぼう 長ねぎ 大根	米 黒米 砂糖 里芋	サラダ油	工 873 た 36.1 脂 26.9 塩 3.2	
20	金	○	ご飯	手作りハンバーグ ビーンズサラダ 野菜スープ ーロりんごゼリー	牛肉 豚肉 大豆 たまご	牛乳	トマト缶 にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり 干しいたけ キャバツ コーン	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	バター	工 866 た 35.5 脂 25.1 塩 2.7	
24	火	○ シメ-リ	はちみつパン (ジャム)	たれ付き肉団子 2個 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャバツ	はちみつパン マカロニ ジャム	サラダ油	工 792 た 25.9 脂 24.4 塩 2.9	
25	水	○	ご飯	鮭の竜田揚げ いそかあえ 具だくさん豆乳汁 りんご	鮭 豚肉 油揚げ	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし ごぼう 大根 白菜 長ねぎ りんご	米 米粉 小麦粉 さつまいも	サラダ油	工 817 た 35.6 脂 16.8 塩 1.8	
26	木	○	パエリア	鶏肉のハーブ焼き イタリアンサラダ フルーツミックス	えび いか あさり ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャバツ コーン パイン缶 桃缶 きゅうり みかん缶	米 麦 パン粉	バター オリーブ油	工 797 た 38.8 脂 20.6 塩 1.8	
27	金	○	ご飯 (のり)	大学芋 納豆あえ おでん	いわしつみれ うずらたまご ちくわ さつま揚げ	牛乳 こんぶ のり	ほうれん草 にんじん	大根	米 砂糖 さつまいも	サラダ油 黒ごま 白ごま	工 830 た 28.2 脂 18.7 塩 2.8	
30	月	○	麦ご飯	ホイコーロー ごぼうサラダ わかめスープ バナナ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく ごぼう キャバツ きゅうり えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	工 856 た 32.2 脂 23.7 塩 2.6	
			給食回数	19	回							工 830 た 32.8 脂 22.7 塩 2.7
※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。						学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量：830kcal たんぱく質： 摂取124g-全体の13~30% 脂質：摂取124g-全体の25~30% 食塩：2.5g以下		11月 平均値		