



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（小学校）

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	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					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		
4	水	○	ごはん	とり肉のからあげ ひじきのごもくに けんちん汁	とり肉 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	かたくり 里芋 さとう	サラダ油 ごま油	工 650 た 29.6 脂 18.0 塩 2.3	
5	木	○	むぎごはん	さばのカレーやき かぼちゃのバターに かぶのみそ汁 かみかみ大豆	さば 油あげ 大豆	牛乳	かぼちゃ かぶ葉 にんじん	玉ねぎ かぶ	米 むぎ さとう	バター	工 636 た 25.8 脂 16.5 塩 2.4	
6	金	○	はちみつパン (ジャム)	スコッチエッグ こまつなとコーンのソテー フルーツしらたま	たまご ウインナー ぶた肉 牛肉	牛乳	こまつな	もやし コーン みかん缶 桃缶 パイン缶	はちみつパン さとう しらたまもち ジャム	バター	工 631 た 19.0 脂 21.7 塩 1.9	
9	月	○	ごはん (ふりかけ)	生あげのいそべまき ポパイサラダ なめこ汁	生あげ 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 さとう	白ごま	工 625 た 27.5 脂 23.0 塩 2.3	
10	火	○	むぎごはん	牛丼(ぐ) おかかあえ きりぼし大根のみそ汁 かき	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 キャベツ 大根 玉ねぎ 長ねぎ かき	米 むぎ さとう	サラダ油	工 635 た 25.2 脂 18.2 塩 2.4	
11	水	○	むぎごはん	シルバーの西京やき 干草あえ のっぺい汁 かたぬきチーズ	シルバー 油あげ とり肉 豆腐	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 むぎ さとう 里芋 かたくりこ	ごま油 白ごま	工 635 た 26.6 脂 16.8 塩 2.5	
12	木	○	ごはん	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 キャベツ きゅうり	米 小むぎこ さとう じゃがいも	サラダ油 バター	工 688 た 20.9 脂 21.2 塩 2.3	
13	金	○	むぎごはん	ぶりのてりやき わふうサラダ せんべい汁 りんご	とり肉 油あげ 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 むぎ さとう	サラダ油	工 644 た 24.2 脂 19.3 塩 1.8	
16	月	○	肉うどん (ソフトめん)	ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう みかん	ちくわ ぶた肉 さつまあげ なると たまご 油あげ	牛乳 青のり	こまつな にんじん	ごぼう 長ねぎ みかん	ソフトめん さとう 小むぎこ	サラダ油 白ごま ごま油	工 657 た 27.5 脂 16.2 塩 2.1	
17	火	○	ごはん	ポークしゅうまい はるさめサラダ マーボーとうふ	ハム たまご 豆腐 ぶた肉	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 さとう はるさめ かたくりこ	サラダ油 ごま油	工 687 た 28.5 脂 21.8 塩 2.5	
18	水	○	わかめごはん	手作りちやわんむし ごまあえ だまこもち汁 ミックスナッツ	たまご かまぼこ とり肉 油あげ	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 さとう だまこもち	白ごま 落花生 かシューナッツ アーモンド	工 632 た 24.6 脂 19.3 塩 2.6	
19	木	○	成田食育の日 くるまい ごはん	いわしのかばやき のりマヨあえ とん汁	いわし かまぼこ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ れんこん ごぼう 長ねぎ 大根	米 黒米 さとう 里芋	サラダ油	工 689 た 29.3 脂 23.0 塩 2.8	
20	金	○	ごはん	手作りハンバーグ ビーンズサラダ 野菜スープ	牛肉 ぶた肉 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 キャベツ コーン	米 さとう パンこ じゃがいも	バター	工 685 た 29.9 脂 22.0 塩 2.5	
24	火	○ シメテ	ロール トースト	たれつき肉だんご ブロッコリーサラダ コンソメスープ	とり肉 ハム	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	食パン マカロニ	サラダ油	工 606 た 26.7 脂 22.5 塩 2.5	
25	水	○	ごはん	さけのたつたあげ いそかあえ ぐだくさんとうにゅう汁 りんご	さけ ぶた肉 油あげ	牛乳 しらす	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 米こ 小むぎこ さつまいも	サラダ油	工 621 た 26.9 脂 14.2 塩 2.3	
26	木	○	パエリア	とり肉のハーブやき 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 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン パイン缶 桃缶 きゅうり みかん缶	米 麦 パンこ	バター オリーブ油	工 632 た 30.8 脂 17.5 塩 1.5	
27	金	○	ごはん	だいがくいも なっとうあえ おでん	いわしつみれ うずらたまご ちくわ さつまあげ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	大根	米 さとう さつまいも	サラダ油 黒ごま 白ごま	工 658 た 23.9 脂 16.9 塩 2.4	
30	月	○	むぎごはん	ホイコーロー ごぼうサラダ わかめスープ パナナ	ぶた肉 とり肉 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 キャベツ きゅうり えのきたけ 長ねぎ	米 むぎ さとう かたくりこ	サラダ油 白ごま ごま油	工 684 た 26.7 脂 20.5 塩 2.0	
			給食回数	18	回			学校給食 摂取基準 (小学校)	熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取124g-全体の13~30% 脂質: 18g~21.6g 食塩: 2.0g以下	11月 平均値	工 650 た 26.3 脂 19.4 塩 2.3	

※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。