



11月 献立予定表



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価				
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん	○	さばのオレンジソース 白玉汁 れんこんのきんぴら <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small>	マスカット ゼリー	さば とり肉 油あげ さつまあげ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	オレンジ だいこん しいたけ れんこん	米 さとう 白玉もち ゼリー	ごま ごま油	735	26.0	22.3	2.13
4	水	ごはん	○	ハンバーグ和風きのこソース たぬき風汁 フロッコリーのかつおぶし和え	リンゴ	とり肉 ぶた肉 さつまあげ 油あげ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 アロカリ	えのきだけ しめじ しいたけ キャベツ りんご	米 さとう でん粉	ごま油	603	25.6	17.1	2.04
5	木	カレーピラフ	○	じゃが芋とベーコンのグラタン オニオンスープ コーンサラダ	豆乳 バナナコッタ	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アロカリ	コーン キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも ハologna	バター ドレッシング	689	20.7	26.4	2.76
6	金	ごはん わかめふりかけ	○	ぶた肉のしょうが焼き なめこ汁 いそべ和え	ストベリー ヨーグルト	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	りんご なめこ 玉ねぎ もやし	米	ごま	697	33.3	21.5	2.73
9	月	ごはん	○	とり肉のレモン焼き さつま汁 もやしサラダ (ドレッシング)	味付けのり	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 のり	パセリ にんじん ほうれん草	レモン かぶ ねぎ ごぼう きゅうり もやし コーン	米 さとう さつまいも	ドレッシング	656	28.9	22.1	2.07
10	火	ココア揚げパン	○	ポトフ 寒天サラダ (ドレッシング)	りんごタルト	とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん パセリ アロカリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ きゅうり コーン	パン タルト グラニュー糖 じゃがいも	油 ドレッシング	634	22.0	23.8	2.11
11	水	ひじきごはん	○	赤魚のあまみそ焼き ほうとう汁 野菜のごま和え <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small>	果汁グミ	赤魚 みそ ぶた肉 油あげ	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん ほうれん草	だいこん しいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 さとう ほうとう グミ	ごま	614	29.5	13.4	2.30
12	木	ごはん	○	春巻き キムチなべスープ フロッコリーときのこのソテー	カルシウム ヨーグルト	がんもどき ぶた肉 とうふ みそ かつお	牛乳 ヨーグルト	にんじん フロッコリー パプリカ	キャベツ 玉ねぎ にら たけのこ もやし ほうれん草 きゅうり エリンギ マッシュルーム	米 さとう 小麦粉	油 ごま油	677	25.0	21.7	2.32
13	金	ごはん	○	ぶた肉とさつまいもの炒め煮 すまし汁 キャベツのたくあん和え	きよほう ゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ キャベツ しいたけ ねぎ はくさい きゅうり たくあん	米 さとう さつまいも でん粉 ゼリー	マヨネーズ 油 ごま	679	28.5	15.7	2.46
16	月	ごはん	○	ねぎたま焼き いも煮 即席漬け	豆乳 ブラマンジェ	卵 ぶた肉 あつあげ かつお節	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ たけのこ しいたけ はくさい キャベツ だいこん	米 さとう さつまいも アラマツメ	油 ごま	673	25.4	20.8	2.14
17	火	ちゅうかめん	○	しょうゆラーメンスープ ごぼうサラダ <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small>	大学芋	ぶた肉 なんと チャーシュー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン ごぼう きゅうり	ちゅうかめん さとう さつまいも	油 ごま マヨネーズ	690	24.4	23.0	3.09
18	水	ごはん	○	肉そぼろ丼の具 けんちん汁 ほうれん草のアーモンド和え		ぶた肉 とり肉 大豆 卵 みそ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	ぜんまい ごぼう もやし だいこん ねぎ しいたけ キャベツ	米 さとう さつまいも	油 アーモンド	673	32.9	22.2	2.52
19	木	★千産千消デー献立 千葉のめぐみいっぱい給食★ 千葉県産や成田市産の食材をたくさん使用した給食を提供します！ おいしく食べてくださいね！													
19	木	黒米ごはん	○	千葉県産いわしのねぎソースがけ さつまいものみそ汁 のりマヨサラダ	千葉にんじん ゼリー	いわし ぶた肉 とうふ みそ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	ねぎ だいこん キャベツ れんこん	米 さとう でん粉 黒米 さつまいも ゼリー	油 ごま ごま油 マヨネーズ	680	27.1	22.9	2.04
20	金	麦ごはん	○	たこのすりみ焼き 親子カレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	オレンジ	たこ とり肉 うずら卵	牛乳 アヒル油 わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン オレンジ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	690	26.0	20.0	2.55
24	火	食パン (ジャム)	○	パンネのラザニア風 クラムチャウダー いもいっぱいサラダ		ぶた肉 ベーコン あさり 白花豆 ハム	牛乳 チーズ アヒル油	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ コーン セロリ きゅうり	パン マカロニ 小麦粉 ジャム じゃがいも さつまいも	バター マヨネーズ	710	27.2	26.4	2.48
25	水	ごはん	○	さけのちゃんちゃん焼き とさんご汁 小松菜と玉子の和え物	黒ゴマプリン	さけ かつお節 みそ とうふ 卵 ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン もやし きゅうり	米 プリン じゃがいも	バター 油 ごま	657	29.1	19.9	1.85
26	木	ごはん	○	チキンカツあまからだれ とうふとわかめのみそ汁 げんきサラダ	みかんゼリー	とり肉 みそ とうふ ハム 油あげ かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	ほうれん草 にんじん	えのきだけ ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 小麦粉 パン粉 さとう ゼリー	油 ごま ごま油	691	26.6	19.7	2.48
27	金	五目ごはん	○	とり肉のてり焼き ごぼうのたまごとし汁 こまつなマヨネーズあえ	りんごゼリー	とり肉 油あげ とうふ なんと 卵 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たけのこ ねぎ えのきだけ しいたけ コーン	米 さとう でん粉 ゼリー	マヨネーズ	701	30.4	25.1	2.88
30	月	ごはん	○	えびしゅうまい (しょうゆ) 野菜のクッパ きゅうりともやしのナムル (ドレッシング)	コアヨーグルト	えび とり肉 卵	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ たけのこ キャベツ にら しいたけ もやし きゅうり コーン	米 小麦粉	ごま ごま油 ドレッシング	681	26.7	21.5	2.70
											学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	675 27.1 21.3 2.4

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、八百屋さん、お肉屋さん、食べ物を運ぶ人、調理員さん、そして働いてくれるお家の方など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。



今月の地元産は

【さつまいも】
高木友哉 (桜田) 植松和孝 (大沼)
【黒米】 成田市農業協同組合
【みそ11/19】 成田市農業協同組合
【キャベツ】 香取輝彦 (桜田)
【ぶた肉11/13】
飯田裕一 (大栄十余三)

●●お知らせ●●
11月分の給食費は、11月4日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

よくかんで健康な歯を目指そう