

11月予定献立表

成田市学校給食センター
(中学校)

令和3年

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
10月27日から11月9日は、「読書週間」です。給食センターと図書室が連携して、料理と関連した本を紹介します。											
1	月	○	ごはん	さんまのみぞれ煮 しらたきの炒めもの さつまいものみそ汁 みそ大豆	さんま 豚肉 油揚げ みそ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	大根 コーン 生姜 しめじ 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	ごま ごま油	795 28.2 22.3 2.49
2	火	○	食パン (チョコクリーム)	メンチカツ(ソース) ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 チョコレート	834 29.8 36.5 3.61
4	木	○	ごはん	「子羊の巣」 ハムチーズピカタ シーフードサラダ ハヤシソース	卵 ツナ ハム 牛肉 いか えび	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ	米 砂糖	バター 生クリーム 油	889 32.1 30.1 3.39
5	金	○	中華麺	春巻き みそラーメン フルーツジュレ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ コーン もやし 生姜 たけのこ 長ねぎ にんにく みかん 桃 バインアップル	中華麺 春雨 小麦粉 砂糖 ゼリー	油	820 27.8 29.9 3.40
8	月	○	ごはん	ぶりの照り焼き 切干大根の煮もの かきたま汁	ぶり 油揚げ さつま揚げ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 白菜 長ねぎ 椎茸 えのきたけ	米 砂糖 澱粉	油	757 30.0 21.8 2.01
9	火	○	コッペパン スライス	「ドリトル先生 航海記」 フランクフルトサルサソース コーンサラダ 米粉シチュー	フランクフルト 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	バター 生クリーム 油	828 35.3 34.9 3.70
10	水	○	麦ごはん	豚丼の具 ほうれん草和風サラダ 豆腐のみそ汁 黒ごまプリン	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ 生姜 えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 プリン	油	833 29.4 23.0 2.93
11	木	○	わかめごはん	いわしのタルタルフライ ツナと青菜の辛し和え 筑前煮	いわし ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん さやいんげん パセリ	もやし ごぼう 椎茸 れんこん 大根 玉ねぎ	米 砂糖 里芋 小麦粉 パン粉	油 ごま油 マヨネーズ	819 29.2 23.2 3.36
12	金	○	ごはん	鶏肉のゆずこしょう焼き マヨおひたし おでん りんご	鶏肉 がんもどき うすら卵 ハム 揚げポール ちくわ かつお節	牛乳 昆布	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ゆず りんご	米 砂糖		801 37.0 21.8 2.95
15	月	○	ごはん (納豆)	めばるのみそ焼き 里芋のそぼろ煮 沢煮椀	めばる みそ 鶏肉 豚肉 豆腐 納豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 たけのこ 枝豆 大根 えのきたけ	米 里芋 砂糖	油	756 35.3 16.7 2.16
16	火	○	ツイストパン (りんごジャム)	豆腐のグラタン ごぼうサラダ ミネストローネ 飲むヨーグルト	豆腐 たら ウインナー	牛乳 チーズ 飲むヨーグルト	にんじん さやいんげん トマト	ごぼう きゅうり 玉ねぎ セロリ キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも ジャム	ごま 油	789 30.0 26.5 3.06
17	水	○	麦ごはん	ツナオムレツ こんにゃくサラダ ポークカレー	卵 ツナ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 砂糖 澱粉 じゃがいも	油	853 28.6 24.2 2.44
18	木	○	ごはん	鶏肉のから揚げ南蛮漬け ひじきの五目煮 大根のみそ汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 長ねぎ 枝豆 大根 なめこ えのきたけ	米 小麦粉 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま	825 35.5 22.6 3.26
19	金	○	ごはん	肉団子の甘酢あん(2個) 八宝菜 みかん	鶏肉 豚肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 白菜 玉ねぎ きくらげ たけのこ にんにく みかん	米 砂糖 澱粉 パン粉	油 ごま油	780 33.1 19.3 2.40
22	月	○	ごはん	いかのレモンしょうゆ焼き 小松菜のおかか和え 肉じゃが	いか 豚肉 かつお節	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ 枝豆 レモン	米 砂糖 じゃがいも	油	767 34.5 12.8 2.65
成田給食の日 成田市産の米や野菜をはじめ、千葉県内でとれる農水産物をたくさん使います。											
24	水	○	黒米ごはん (ごま塩)	さばの文化干し れんこんのきんぴら ふるさと汁	さば 鶏肉 豚肉 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん 大根	米 黒米 砂糖 さつまいも	油 ごま ごま油	904 34.1 30.0 3.67
25	木	○	丸パン スライス	ハンバーグデミグラスソース ピーンズサラダ 白菜のクリーム煮 ラフランスゼリー	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ	パン 砂糖 米粉 ゼリー	バター 生クリーム	838 35.7 33.8 3.22
26	金	○	麦ごはん	さけのオイネーズ焼き 高野豆腐の煮もの 白玉汁	さけ 鶏肉 高野豆腐 なると	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 もち	マヨネーズ	834 34.0 21.0 2.50
29	月	○	ごはん	海鮮シューマイ(2個) 中華クラゲの和えもの マーボー豆腐	たら くらげ 豆腐 豚肉 みそ いか えび かに	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり にんにく もやし 生姜 椎茸 たけのこ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 澱粉	油 ごま油	809 28.7 23.1 3.36
30	火	○	ココア 揚げパン	海そうサラダ ポトフ ヨーグルト	豚肉 ウインナー うすら卵	牛乳 ヨーグルト わかめ 昆布	チンゲン菜 にんじん	きゅうり コーン かぶ キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま	804 27.9 31.4 3.07

★食材の都合により、献立を変更する場合があります。
★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
★10・12・16・25・30日のデザート、15日の納豆は、学校配送になります。

※11月分の給食費は、1月4日(火)が納付(振替)日です。
お早目に口座への入金をお願いします。



学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量：830kcal
たんぱく質：31.2g(範囲26.9~41.5g)
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)
食塩相当量：2.5g以下

月平均
817
31.8
25.2
2.98

夜食は少なめに 消化の良いものを