



| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | | 主な材料とはたらき | | | | | | 栄養価 | |
|---|----|----|-------------------|--|--|----------------------------|--------------------------|---|--------------------------------|-------------------------|----------------------------|-------|
| | | | 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人あたり(kcal) | |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質(g) | |
| | | | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 | 脂質(g) | 塩分(g) |
| 1 | 月 | ○ | 麦ごはん | ショーロンポー（2個） チンジャオロース フルーツ杏仁 | ふた肉 ショーロンポー | 牛乳 | ピーマン | たけのこ にんにく しょうが みかん パイン もも レモン | 米 麦 砂糖 片栗粉 杏仁豆腐 ゼリー | 油 | 785 27.4 19.4 1.0 | |
| 2 | 火 | ○ | ご飯 | 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろあんかけ かに玉スープ ひとくちみかんゼリー（2個） | 鮭 とり肉 みそ たまご | 牛乳 | 人参 縮さや チンゲンサイ | キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ コーン しょうが ねぎ しいたけ | 米 砂糖 里芋 片栗粉 ゼリー | バター ごま ごま油 | 777 35.5 16.7 3.1 | |
| 4 | 木 | ○ | ご飯 (しそかつおぶりかけ) | きびなごフライ（4個） こんにやくのおかか煮 白玉みそ汁 | 大豆 ちくわ とり肉 きびなご かつおぶし 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 縮さや 小松菜 | たけのこ 大根 ねぎ | 米 砂糖 白玉もち | 油 ごま | 760 29.3 20.2 2.5 | |
| 5 | 金 | ○ | ミートソース スパゲティ | ひじきサラダ 手作りレモンクリームパイ | ふた肉 とり肉 ツナ たまご | 牛乳 ひじき 粉チーズ | 人参 トマト | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン | スパゲティ 砂糖 パイ レモンフィリン グ | 油 | 823 32.7 30.6 3.4 | |
| 8 | 月 | ○ | ご飯 | ホッケ南蛮漬け 五目豆 貝だくさんみそ汁 スイートポテト | ほっけ 大豆 とり肉 ちくわ とうふ 油揚げ みそ | 牛乳 こんぶ | 人参 ほうれん草 | ごぼう 大根 ねぎ | 米 砂糖 さつまい | | 798 37.0 21.7 2.3 | |
| 9 | 火 | ○ | ココア 揚げパン | かぼちゃアンサンブルエッグ ケチャップ ツナコーンサラダ 野菜スープ | ツナ ベーコン たまご | 牛乳 | ブロッコリー 人参 かぼちゃ | コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム | パン じゃが芋 | 油 | 798 28.3 31.6 3.3 | |
| 10 | 水 | ○ | 麦ごはん | とり肉のみそだれ焼き ハンサンスー スーラータン | とり肉 みそ ハム とうふ たまご ふたにく | 牛乳 | 人参 小松菜 | ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし しいたけ えのきたけ たけのこ | 米 麦 砂糖 マロニー 片栗粉 | ごま油 ごま | 762 38.8 23.9 2.7 | |
| 11 | 木 | ○ | ひじきご飯 | いか香りみそ漬け じゃが芋のきんぴら 肉団子と白菜のスープ ヨーグルト☆ | とり肉 油揚げ いか さつま揚げ | 牛乳 ひじき ヨーグルト | 人参 ほうれん草 | ごぼう はくさい ねぎ もやし | 米 麦 砂糖 じゃが芋 マロニー | 油 ごま ごま油 | 761 35.2 20.4 3.4 | |
| 12 | 金 | ○ | 麦ご飯 | 秋野菜カレー 寒天サラダ ドレッシング キウイフルーツ | とり肉 大豆 金時豆 | 牛乳 わかめ | 人参 かぼちゃ ブロッコリー | 玉ねぎ れんこん ぶなしめじ にんにく しょうが きゅうり コーン キウイ | 米 麦 | 油 | 868 30.1 26.3 3.0 | |
| 15 | 月 | ○ | 麦ごはん | キャベツメンチカツ ソース いそどりサラダ さつま汁 | ふた肉 キャベツ ツナ 大豆 金時豆 ふた肉 みそ | 牛乳 | ブロッコリー 人参 小松菜 | キャベツ コーン 大根 ごぼう しいたけ ねぎ | 米 麦 さつまい パン粉 | 油 | 824 28.9 29.7 2.5 | |
| 16 | 火 | ○ | ご飯 | さばのみそ煮 千草和え 吉野汁 バナナ | さば 油揚げ とり肉 とうふ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 小松菜 | キャベツ もやし 大根 ねぎ しいたけ パナナ | 米 砂糖 里芋 片栗粉 | ごま ごま油 | 805 33.4 24.1 2.7 | |
| 17 | 水 | ○ | ご飯 | 豚肉の香味焼き れんこん和風サラダ かぶのみそ汁 | ふた肉 ツナ かつお節 油揚げ みそ | 牛乳 ひじき | 人参 こねぎ | にんにく しょうが ねぎ れんこん かぶ | 米 砂糖 | ごま油 マヨネーズ | 817 31.4 32.1 2.4 | |
| 18 | 木 | ○ | 麦ご飯 | ピピンパ舞の具 (肉炒め・ナムル) 中華風卵スープ みかん | ふた肉 みそ たまご ベーコン とうふ | 牛乳 | ほうれん草 人参 チンゲンサイ | にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ぜんまい しいたけ ねぎ みかん | 米 麦 砂糖 片栗粉 | ごま ごま油 | 875 36.1 28.8 3.1 | |
| 成田給食の日と千産千消デー 成田市や千葉県産の食材をたくさんとれた献立です。ありがとうございます！ | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 金 | ○ | 黒米ご飯 | いわしのねぎソースがけ のりマヨサラダ ふるさと汁 ちばにんじんゼリー | いわし かまぼこ ふた肉 とうふ | 牛乳 のり | ほうれん草 人参 小松菜 | ねぎ しょうが キャベツ れんこん 大根 | 米 黒米 砂糖 さつまい ゼリー | 油 ごま油 ごま マヨネーズ | 827 32.5 28.5 2.6 | |
| 22 | 月 | ○ | ご飯 | 赤魚一夜干し アーモンド和え 肉豆腐 | 赤魚 厚揚げ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 こねぎ | キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しいたけ | 米 砂糖 | 油 アーモンド | 787 44.2 23.1 1.8 | |
| 24 | 水 | ○ | うどん ☆ | カレー南蛮汁 和風サラダ もちもちむらさき芋 青のり小魚 | なると とり肉 | 牛乳 のり 青のり かたくちいわし | 人参 小松菜 ほうれん草 | 玉ねぎ ねぎ しいたけ えのきたけ | うどん 砂糖 もち むらさきいも | 油 ごま | 775 32.7 23.9 2.9 | |
| 25 | 木 | ○ | ご飯 | さんまの塩焼き れんこんのバターしょうゆ炒め 肉じゃが | さんま ベーコン ふた肉 | 牛乳 | こねぎ 人参 いんげん | れんこん エリンギ 玉ねぎ | 米 じゃが芋 砂糖 | 油 バター | 883 34.8 28.1 2.3 | |
| 26 | 金 | ○ | 麦ごはん | とりのから揚げ（3個） 大豆のいそ煮 野菜かきたま汁 ヨーグルトレーズン | とり肉 大豆 油揚げ たまご | 牛乳 ひじき | 人参 いんげん 小松菜 こねぎ | しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ | 米 麦 片栗粉 砂糖 そうめん レーズン | 油 | 876 33.7 30.2 2.4 | |
| 29 | 月 | ○ | ご飯 | さわらの西京焼き 切干し大根の炒め煮 とり肉と野菜のみそ汁 チーズ | さわら ふた肉 さつま揚げ 大豆 とり肉 とうふ | 牛乳 チーズ | 人参 小松菜 | 切干大根 しいたけ 大根 ねぎ | 米 砂糖 里芋 | 油 ごま油 | 787 38.3 24.3 2.2 | |
| 30 | 火 | ○ | テーブル ロール ☆ | スコッチエッグ ケチャップ コーンサラダ 秋の香りシチュー みかん | とり肉 スコッチエッグ | 牛乳 スキムミルク | 人参 パセリ | コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム ぶなしめじ みかん | パン 砂糖 | 油 | 764 30.4 29.0 2.6 | |

*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。

11月分の給食費振替日は1月4日（火）です。



**米、黒米、さつまい、キャベツ、ブロッコリー、
人参、大根、長ねぎ、れんこんは
成田産（下総地区）です。**

学校給食摂取基準（中学校）

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

月平均

808
33.5
25.6
2.6