

令和3年11月予定献立表

大栄分所（後期課程）

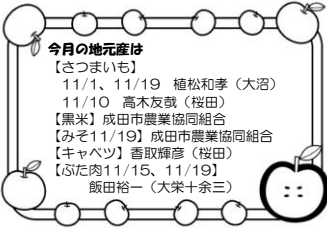
日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1人1日-(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 塩分(g)	
1	月	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き さつまいも もやしのあえもの	とり肉 油揚げ	ふた肉 みそ	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	ごぼう もやし コーン	米 さとう さつまいも	ごま油	796 37.6 22.2 3.1
2	火	○	きなこ揚げパン	ポトフ ツナサラダ(ドレッシング) りんごのタルト	とり肉 ウィンナー	ツナ きなこ	牛乳	にんじん パセリ	セロリ 玉ねぎ きゅうり	パン さとう じゃがいも タルト	油 ドレッシング	892 32.6 33.1 3.2
4	木	○	ごはん	ハンバーグ和風きのこソース たぬき風汁 ブロッコリーのかつお節あえ	とり肉 さつまいも	ふた肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ しめじ ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ	米 さとう でん粉	ごま油	757 30.3 20.5 2.4
5	金	○	えびピラフ	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン オニオンスープ コーンサラダ ソファールヨーグルト	えび ツナ	ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 小麦粉	油 バター	863 28.4 28.4 3.2
8	月	○	ごはん	ふた肉のしょうが焼き とうふとわかめのみそ汁 いそべあえ 果汁グミ(ぶどう)	ふた肉 油揚げ	とうふ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	しょうが りんご えのきたけ ねぎ もやし	米 グミ		823 37.0 25.2 3.3
9	火	○	カレーうどん	チーズかまぼこ グリーンサラダ(ドレッシング) 豆乳と野菜のマフィン	とり肉 油揚げ	たら 卵	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー	玉ねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう マフィン	ドレッシング	737 35.1 18.1 4.4
10	水	○	ごはん	チキンカツあまからだれ さつまいものみそ汁 元気サラダ	とり肉 油揚げ	みそ ハム かつお節	牛乳 塩昆布	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 小麦粉 パン粉 さとう さつまいも	油 ごま ごま油	851 32.1 21.4 3.5
11	木	○	ひじきごはん	赤魚のあまみそ焼き ほうとう汁 野菜のごまあえ	しらす みそ	赤魚 ふた肉 油揚げ	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん ほうれん草	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	米 さとう ほうとう	ごま	717 33.8 13.9 3.3
12	金	○	ごはん	春巻き キムチなべスープ いもいっぱいサラダ	ふた肉 がんもどき みそ ハム 焼きとうふ		牛乳	にんじん にら	玉ねぎ もやし はくさい キムチ きゅうり コーン	米 小麦粉 春雨 でん粉 さとう じゃがいも さつまいも	油 ごま油 マヨネーズ	939 26.9 36.0 3.1
15	月	○	ごはん	ふ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あえ きよほうゼリー	ふた肉 とうふ	とり肉 かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ しいたけ ねぎ キャベツ 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	846 35.1 17.4 3.3
16	火	○	食パン (ブルボンジャム)	プレーンオムレツ クリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー	卵 ベーコン とり肉 ウィンナー		牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム しめじ コーン	パン ジャム じゃがいも	油 バター	805 33.5 35.2 3.2
17	水	○	ごはん	さばの塩焼き どさんこ汁 こまつなと卵のあえもの 黒ごまプリン	さば とうふ	ふた肉 みそ 卵 かつお節	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし コーン きゅうり	米 プリン じゃがいも	油 バター ごま	717 26.9 19.1 1.8
18	木	○	ごはん	ふた肉の具 けんちん汁 ほうれん草のアーモンドあえ	ふた肉 とうふ	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ キャベツ もやし	米 さとう さといも	アーモンド	845 36.1 24.3 3.6
★ 成田給食の日 ★							11月19日は「成田給食の日」です。成田をはじめ、千葉県でとれる食材を多く使った献立です。					
19	金	○	黒米入り ごはん	千葉県産いわしのねぎソースがけ ふるさと汁 のりマヨサラダ 千葉にんじんゼリー	いわし ふた肉 とうふ	みそ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ だいこん キャベツ れんこん	米 でん粉 黒米 さとう さつまいも ゼリー	油 ごま油 ごま マヨネーズ	857 33.8 26.3 2.7
22	月	○	麦ごはん	たこすしめ焼き 親子カレー こんにゃくサラダ(ドレッシング) オレンジ	たら たこ 卵	とり肉 うすら	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん	キャベツ きゅうり オレンジ	米 麦 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	855 31.1 20.4 3.7
24	水	○	ごはん	ジャンボぎょうざ とりと野菜のクッパ きゅうりともやしのナムル	ふた肉 卵	とり肉	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	キャベツ ねぎ もやし しいたけ コーン きゅうり	米 でん粉 小麦粉	ごま油 油 ごま	754 27.5 22.5 2.9
25	木	○	ごはん	親子焼き いも煮 そくせき漬け りんご	卵 とり肉 ふた肉	厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん 三つ葉 いんげん	玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ はくさい つぼづ け キャベツ りんご	米 里いも さとう	油 ごま	754 25.8 16.6 2.4
26	金	○	五目ごはん	とり肉の照り焼き ごぼうの卵とじ汁 こまつなマヨネーズあえ	とり肉 油揚げ	とうふ なると ふた肉 卵 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉	油 マヨネーズ	861 40.2 31.0 3.8
29	月	○	ごはん	さけのチャンチャン焼き 白玉汁 れんこんのきんぴら	さけ みそ ふた肉	油揚げ とり肉 さつまいも	牛乳	にんじん こまつな いんげん	玉ねぎ だいこん コーン れんこん ねぎ	米 さとう 白玉もち	ごま ごま油	750 33.6 14.8 2.5
30	火	○	塩ラーメン	枝豆しゅうまい わかめサラダ(ドレッシング) コアヨーグルト	ふた肉 なると	チャーシュー たら	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ もやし コーン 枝豆	ちゅうかめん さとう 小麦粉	油 ドレッシング	799 34.3 21.4 4.1

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

食事のあいさつの意味は？

いただきます

「いただきます」は、「頂(戴)く」から生まれた言葉です。「頂く」は、大切なものを頭の上(頂)にあげて受け取ることからきており、「もらう」の謙譲語として使われています。「いただきます」には、私たちが生きるために、動植物の大切な命をいただくことへの感謝と、多くの人たちのおかげで食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。



学校給食摂取基準
(中学校)

熱量	830kcal	811
たんぱく質	34.3g(範囲26.9～41.5g)	32.6
脂質	23.1g(範囲18.4～27.6g)	23.4
食塩相当量	2.5g以下	3.2

〇〇〇お知らせ〇〇〇

11月分の給食費は、1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。