



11月 予定献立表



令和3年

本城小学校共同調理場(遠山中学校)

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (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・海そう	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	
1	月	○	ごはん	チキンカツあまからダレ 元気サラダ とうふとわかめのみそ汁 元気ヨーグルト	とり肉 みそ ハム かつお節 とうふ 油あげ	牛乳 ヨーグルト こんぶ わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ねぎ えのきたけ	米 さとう	油 ごま ごま油	818 31.4 22.0 2.6
2	火	○	フレンチ トースト	ひじきのマリネ パンブキンポターージュ りんご	卵 ハム ベーコン	牛乳 ひじき ひじき スキムミルク	にんじん パプリカ かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ グリーンピース りんご	パン さとう M-P ルopp 米粉	油	811 27.8 30.8 3.3
4	木	○	ナシゴレン	とり肉のバーベキューソース 肉団子と白菜のスープ バナナ	とり肉 なた えび	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ はくさい ねぎ バナナ	米 麦 さとう 春雨	ごま油 油	802 40.2 18.2 3.9
5	金	○	ごはん	さんまのおろしソース マヨおひたし たぬき風汁	さんま 油あげ かつお節 ハム さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	だいこん もやし ねぎ ごぼう しいたけ	米 でん粉 さとう	油 ドレッシング	830 28.3 29.4 2.9
いい歯の日こんでて											
8	月	○	ごはん (あじつけのり)	いかのレモンじょうゆ 野菜のごまあえ どさんこ汁 アーモンド小魚	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり 小魚	パセリ ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ コーン	米 さとう でん粉	油 ごま バター アーモンド	825 34.0 21.8 2.7
9	火	○	サフランライス	こんにやくサラダ ビーフカレー 焼きりんご	牛肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ りんご グリーンピース	米 じゃがいも さとう	ドレッシング 油 バター	889 23.3 25.6 4.0
10	水	○	菜めし	鮭のごまみそ焼き きゅうりの南蛮漬け いももち汁	さけ みそ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 さとう いももち	ごま ごま油	857 36.2 23.8 3.9
11	木	○	麦ごはん	ポークパオズ 中華あえ ジャージャーうどん	ぶた肉 卵 かまぼこ 生あげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 さとう マロニー でん粉	ごま ごま油 油	861 31.3 21.0 3.4
12	金	○	マヨコーン トースト	ツナとわかめのサラダ ポトフ コアヨーグルト	ツナ ウィンナー	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コーン もやし 玉ねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ 油	833 29.7 32.1 3.7
15	月	○	ごはん	ぶた肉の三味焼き 切り干し大根のナムル むらくも汁 果汁グミ	ぶた肉 ハム とり肉 卵 なた	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ きゅうり きりぼしだいこん もやし えのきたけ	米 さとう でん粉 グミ	ごま ごま油	876 40.0 28.0 3.3
16	火	○	とりめし	チーズいりかまぼこの天ぷら けんちん汁 みかん	とり肉 油あげ とうふ 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	しいたけ ごぼう グリーンピース ねぎ みかん	米 麦 さとう でん粉 小麦粉 里いも	油	801 28.4 20.4 3.1
17	水	○	うどん	のりマヨサラダ カレーうどん汁 ココア蒸しパン	かまぼこ ぶた肉 なた 豆乳	牛乳 のり スキムミルク	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ れんこん 玉ねぎ ねぎ しいたけ	うどん 小麦粉 さとう	ごま 油 アーモンド	797 32.7 17.6 3.1
18	木	○	麦ごはん	かにしゅうまい バンサンスー マーボーどうふ	かに 卵 みそ ハム とうふ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん にら	きゅうり ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ	米 麦 春雨 さとう でん粉	ごま油	848 32.0 21.7 3.3
成田給食の日こんでて				11月19日は「成田給食の日」です。成田市産や千葉県産の食材を多く使った献立です。							
19	金	○	黒米 いもごはん	いわしのさんか焼き ピーナッツあえ 成田産みそのとん汁	いわし ぶた肉 卵 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう	米 さつまいも パン粉 さとう 里いも	ごま ごま ごま油 ピーナッツ	810 32.3 24.6 3.1
22	月	○	発芽米 ごはん	じゃがいものハニーサラダ ハヤシルウ 麦芽ゼリー	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	米 じゃがいも はちみつ ゼリー	油	905 24.1 26.0 3.2
24	水	○	ごはん	シュンユイ きゅうりともしのナムル トックスープ ウエハース	さば ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり もやし コーン はくさい ねぎ たけのこ しいたけ	米 でん粉 さとう トック ウエハース	油 ごま油 ごま	815 28.7 21.7 2.8
25	木	○	背割り コッペパン	チリウィンナー フルーツあえ 焼きそば	フランクフルト ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ピーマン にら	みかん キャベツ パイナップル もも もやし 玉ねぎ	パン さとう ゼリー ちゅうかめん	油	945 32.7 34.3 5.1
26	金	○	ごはん	松風焼き 千草あえ 白玉汁 納豆	とり肉 みそ 油あげ 納豆	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ もやし だいこん しいたけ	米 パン粉 さとう 白玉もち	ごま 油 ごま油	868 36.8 24.1 2.3
29	月	○	ごはん	さばのカレーじょうゆ焼き こんにやくの煮物 豆乳のみそ汁 にんじんゼリー	さば とり肉 油あげ みそ 豆乳 ちくわ	牛乳	きぬさや にんじん	たけのこ ねぎ だいこん	米 さとう さつまいも ゼリー	ごま油	827 34.0 21.3 3.0
30	火	○	黒食パン (いちごジャム)	とり肉のレモンペッパー焼き わかめサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	とり肉 ちくわ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん フロッコリー パセリ	キャベツ 玉ねぎ はくさい コーン	パン ジャム じゃがいも	ドレッシング 油	823 38.0 26.7 3.3

世界に誇れる 和食文化



2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量: 830kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.5g未満

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★米、黒米、さつまいも、ほうれん草、小松菜、大根、れんこんは成田市産です。
- ★1・12・22・29日のデザート、17日の主食、26日の納豆は学校配送です。

●お知らせ●
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。

