



| 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人分 (kcal)                 |       |
|    |    |    |               |  | 1群                                 | 2群                         | 3群                 | 4群   | 5群                             | 6群                        | たんぱく質(g)                   | 脂質(g) |
|    |    |    |               |  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                     | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう           | 緑黄色野菜              | その他の野菜<br>果物                                 | 穀類・いも類<br>砂糖                   | 油脂                        | 塩分(g)                      |       |
| 1  | 火  | ○  | ココア揚げパン       | 人参のマリネ<br>白菜のクリーム煮                                     | ツナ とり肉                             | 牛乳<br>スキムミルク               | 人参 パセリ             | 玉ねぎ きゅうり<br>白菜 マッシュルーム                       | パン 砂糖 米粉                       | 油<br>バター<br>生クリーム         | 839<br>29.9<br>32.6<br>3.1 |       |
| 2  | 水  | ○  | ごはん           | 鮭の塩焼き 豆乳入り豚汁<br>小豆から手作りの白玉あずき                          | 鮭 ぶた肉<br>とうふ みそ<br>大豆<br>あずき       | 牛乳                         | 人参 小松菜             | 大根 長ねぎ                                       | 米 さつまいも<br>白玉 砂糖               |                           | 856<br>34.0<br>19.2<br>1.7 |       |
| 4  | 金  | ○  | 麦ごはん          | ナムル マーボー豆腐<br>みかん                                      | とうふ ぶた肉                            | 牛乳                         | 小松菜 人参<br>にら       | もやし 玉ねぎ<br>しいたけ だけのこ<br>長ねぎ にんにく<br>しょうが みかん | 米 麦<br>砂糖 片栗粉                  | ごま油 ごま油                   | 786<br>34.5<br>23.0<br>2.2 |       |
| 7  | 月  | ○  | 麦ごはん          | ゆでたまご(塩)<br>こんにゃくサラダ<br>ハヤシライス                         | たまご<br>牛肉                          | 牛乳                         | チンゲンサイ<br>人参       | きゅうり<br>コーン<br>玉ねぎ マッシュルーム<br>にんにく           | 米 麦<br>砂糖 じゃがいも                | 油                         | 901<br>34.1<br>29.7<br>3.6 |       |
| 8  | 火  | ○  | ごはん           | さんまの塩焼き 五目豆<br>貝だくさんみそ汁                                | さんま<br>とり肉 ちくわ<br>とうふ 油揚げ<br>大豆 みそ | 牛乳 こんぶ                     | 人参 小松菜             | ごぼう 大根<br>長ねぎ                                | 米<br>砂糖                        | 油                         | 789<br>34.5<br>29.1<br>2.7 |       |
| 9  | 水  | ○  | 麦ごはん          | ガイヤーン 春雨サラダ<br>かにたまスープ<br>フルーツ杏仁風プリン                   | とり肉 ハム<br>かにかま たまご                 | 牛乳                         | 人参<br>チンゲンサイ       | にんにく 長ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ しいたけ            | 米 麦<br>砂糖 春雨<br>片栗粉<br>杏仁風プリン  | ごま ごま油                    | 769<br>32.4<br>20.2<br>3.1 |       |
| 10 | 木  | ○  | ソフト麺☆         | 切干大根の煮物<br>カレー南蛮の汁<br>成田産大学いも(2こ)                      | さつまいも<br>油揚げ とり肉<br>なると            | 牛乳                         | 人参 小松菜             | 切干大根 玉ねぎ<br>長ねぎ しいたけ                         | 砂糖 さつまいも<br>水あめ                | 油<br>ごま                   | 885<br>29.9<br>17.5<br>2.1 |       |
| 11 | 金  | ○  | ひじきご飯         | ぶりの照り焼き<br>里芋のそぼろあんかけ<br>豆腐となめこのみそ汁                    | とり肉 油揚げ<br>ぶり とうふ<br>みそ            | ひじき 牛乳<br>わかめ              | 人参 絹さや             | しょうが なめこ<br>長ねぎ                              | 米<br>砂糖<br>片栗粉 里芋              |                           | 815<br>39.0<br>26.6<br>3.4 |       |
| 14 | 月  | ○  | ごはん           | ぶた肉の香味焼き<br>れんこん和風サラダ 吉野汁                              | ぶた肉 ツナ<br>かつお節 とり肉<br>とうふ          | 牛乳 ひじき                     | 人参 かねぎ<br>小松菜      | にんにく しょうが<br>長ねぎ れんこん<br>大根 しいたけ             | 米 砂糖 里芋<br>片栗粉                 | ごま油<br>マヨネーズ              | 822<br>33.0<br>31.1<br>2.3 |       |
| 15 | 火  | ○  | ごはん<br>(納豆)   | 手作り松風焼き<br>きんぴらごぼう<br>小松菜と玉ねぎのみそ汁                      | とり肉 たまご<br>みそ さつまいも<br>油揚げ 納豆      | 牛乳                         | 人参 小松菜             | しょうが 長ねぎ<br>ごぼう 玉ねぎ<br>しめじ<br>えのきたけ          | 米 パン粉<br>砂糖                    | 油<br>ごま                   | 840<br>37.1<br>26.6<br>3.2 |       |
| 16 | 水  | ○  | ごはん           | 厚焼きたまご<br>浅漬け 鶏肉と大根の煮物<br>ヨーグルト☆                       | たまご しらす<br>とり肉 生揚げ                 | 牛乳 ヨーグルト<br>あおさ            | 人参<br>いんげん         | キャベツ きゅうり<br>大根                              | 米 砂糖                           | 油<br>ごま                   | 819<br>33.4<br>22.6<br>3.1 |       |
| 17 | 木  | ○  | 麦ごはん          | ビビンバ(肉炒め・ナムル)<br>わかめスープ                                | ぶた肉 みそ<br>とり肉 なると                  | 牛乳 わかめ                     | ほうれん草 人参<br>チンゲンサイ | にんにく しょうが<br>玉ねぎ もやし<br>ぜんまい 長ねぎ             | 米 麦<br>砂糖                      | ごま ごま油                    | 801<br>33.0<br>24.0<br>3.5 |       |
| 18 | 金  | ○  | 黒米ご飯<br>(ごま塩) | ★成田給食の日★<br>いわしのねぎソースがけ<br>ほうれん草ののり和え<br>ふるさと汁 にんじんゼリー | いわし ぶた肉<br>とうふ みそ                  | 牛乳 のり                      | ほうれん草 人参<br>小松菜    | 長ねぎ しょうが<br>えのきたけ<br>大根                      | 米 黒米 砂糖<br>片栗粉<br>さつまいも<br>ゼリー | 油 ごま油<br>ごま               | 820<br>32.6<br>25.3<br>3.3 |       |
| 21 | 月  | ○  | 麦ごはん          | さばのみそ煮<br>いろどりサラダ 呉汁                                   | さば ツナ<br>大豆<br>いんげん豆<br>ぶた肉 みそ     | 牛乳                         | ブロッコリー<br>人参 かぼちゃ  | キャベツ 大根<br>長ねぎ                               | 米 麦                            | 油                         | 824<br>33.5<br>28.8<br>2.9 |       |
| 22 | 火  | ○  | 丸パン<br>スライス☆  | 牛肉コロッケ(ソース)<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ                    | ベーコン<br>牛肉                         | 牛乳 チーズ                     | 人参 トマト<br>パセリ      | キャベツ きゅうり<br>コーン<br>玉ねぎ セロリー<br>にんにく         | パン マカロニ<br>じゃがいも<br>パン粉 小麦粉    | 油<br>オリーブオイル              | 815<br>24.8<br>31.1<br>3.4 |       |
| 24 | 木  | ○  | 麦ごはん          | ほっけの一夜干し<br>アーモンド和え 肉じゃが                               | ほっけ ぶた肉                            | 牛乳                         | 人参 ほうれん草<br>いんげん   | キャベツ 玉ねぎ                                     | 米 麦 砂糖<br>じゃがいも                | アーモンド 油                   | 795<br>35.7<br>19.3<br>3.1 |       |
| 25 | 金  | ○  | パンネミート<br>ソース | ひじきサラダ<br>手作りチーズタルト                                    | ぶた肉 ツナ<br>たまご                      | 牛乳 ひじき<br>クリームチーズ<br>ヨーグルト | 人参 トマト             | 玉ねぎ セロリー<br>なす マッシュルーム<br>にんにく キャベツ<br>コーン   | パンネ<br>砂糖<br>小麦粉<br>タルト        | オリーブオイル<br>バター 油<br>生クリーム | 841<br>29.9<br>38.6<br>2.8 |       |
| 28 | 月  | ○  | ごはん           | ハンバーグ大根おろしソース<br>もやしとわかめのサラダ<br>和野菜たっぷりシチュー            | とり肉 ぶた肉<br>ベーコン                    | 牛乳 わかめ<br>スキムミルク           | 人参 小松菜             | 大根 もやし<br>きゅうり 白菜<br>長ねぎ 玉ねぎ                 | 米<br>砂糖<br>里芋 米粉               | 油 バター<br>生クリーム            | 825<br>31.0<br>25.9<br>3.6 |       |
| 29 | 火  | ○  | ごはん           | とり肉のから揚げ(3こ)<br>れんこんきんぴら<br>かきたま汁                      | とり肉<br>さつまいも<br>たまご                | 牛乳                         | 人参 かねぎ             | しょうが にんにく<br>ごぼう れんこん<br>玉ねぎ しいたけ<br>白菜      | 米 片栗粉 砂糖                       | 油<br>ごま                   | 829<br>32.1<br>26.4<br>2.6 |       |
| 30 | 水  | ○  | 麦ごはん          | ブロッコリーのサラダ<br>チキンカレー りんご                               | とり肉                                | 牛乳 チーズ                     | ブロッコリー<br>人参       | きゅうり<br>コーン<br>玉ねぎ にんにく<br>りんご               | 米 麦<br>じゃがいも                   | 油                         | 866<br>29.6<br>24.5<br>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(水)です。

**米、黒米、さつまいも、キャベツ、大根、  
にんじん、れんこん、長ねぎは、  
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：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

827  
32.7  
26.1  
2.9