

令和4年 11月 予定献立表



大菜分所 (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杯 - (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 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		塩分(g)
1	火	○	シュガートースト	ポトフ ひじきのマリネ コアヨーグルト	とり肉 ハム ウインナー	牛乳 ひじき ヨーグルト チーズ	にんじん パセリ パプリカ	キャベツ 玉ねぎ セロリ きゅうり	パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	マーガリン 油		846 28.9 34.3 3.4
2	水	○	ごはん	ハンバーグ和風きのこソース たぬき風汁 磯辺あえ	とり肉 ぶた肉 さつまあげ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	えのきたけ しめじ ねぎ ごぼう しいたけ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉			754 29.5 21.6 2.8
4	金	○	ごはん	チキンカツ (ソース) さつまいものみそ汁 やさしい塩こんぶ和え	とり肉 油揚げ みそかつお節 ハム	牛乳 こんぶ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油 ごま ごま油		814 31.1 23.5 3.1
7	月	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き とうふとわかめのみそ汁 ブロッコリーのかつお節和え	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	ブロッコリー	りんご えのきたけ ねぎ キャベツ しょうが	米 砂糖	ごま油		783 35.7 25.7 3.5
8	火	○	うどん	カレーうどんスープ キャベツメンチ グリーンサラダ (ドレッシング) 果汁グミ	なると とり肉 油揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 グミ パン粉 小麦粉	油 ドレッシング		761 32.6 21.2 3.8
9	水	○	ごはん	さんまのしょうが煮 むらくも汁 ちくぜん煮	さんま とり肉 とうふ 卵 ちく わ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ ごぼう しょうが だけのご	米 でん粉 里芋 砂糖	ごま油		794 31.7 21.2 2.9
10	木	○	ごはん	春巻き キムチなべスープ 野菜のごまあえ	ぶた肉 みそ がんもどき 焼き豆腐	牛乳	にんじん いら ほうれん草	もやし はくさい キムチ キャベツ 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 春雨 でん粉 米粉 小麦粉	油 ごま油 ごま		815 26.4 26.7 3.0
11	金	○	ひじきごはん	赤魚のいちやぼし ほうとう汁 いもいっぱいサラダ	赤魚 ぶた肉 油揚げ みそ ハ ム しらす	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん 青菜	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり コーン	米 じゃがいも ほうとう さつまいも	マヨネーズ		862 36.8 24.0 3.9
14	月	○	ごはん	鶏肉のから揚げ けんちん汁 ほうれん草のアーモンドあえ	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	米 でん粉 米粉 里芋 砂糖	油 アーモンド		801 33.2 23.2 3.2
15	火	○	背割り コッペパン	チリウインナー クリームシチュー コーンサラダ	ウインナー ベーコン とり肉	牛乳 片揚げ	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マツタケ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング		821 30.5 40.3 3.8
16	水	○	ごはん	さばの塩焼き どさんこ汁 小松菜と卵のあえもの ぶどうゼリー	さば とうふ 卵 ぶた肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ コーン もやし きゅうり	米 じゃがいも ゼリー	バター 油 ごま		874 34.5 28.6 2.9
17	木	○	ごはん	にらまんじゅう 鶏と野菜のクッパ きゅうりともやしのナムル りんごのタルト	とり肉 卵 ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん いら	だけのご キャベツ しいたけ もやし きゅうり コーン ねぎ	米 小麦粉 砂糖 タルト	ごま ごま油 油		822 31.4 21.4 3.0
★ 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。					
18	金	○	黒米入り ごはん	千葉県産いわしのねぎソースがけ 大菜のめぐみ汁 のりマヨサラダ 千葉人参ゼリー	ぶた肉 いわし 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 黒米 砂糖 さつまいも でん粉 ゼリー	油 ごま油 ごま マヨネーズ		857 33.3 27.0 2.9
21	月	○	五目ごはん	鶏肉のレモン醤油焼き ごぼうの卵とじ汁 こまつなツナマヨネーズあえ	とり肉 とうふ なると ぶた肉 卵 ツナ 油揚げ	牛乳	パセリ にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えのきたけ だけのご レモン	米 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ		870 39.7 31.6 4.1
22	火	○	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ ポーク焼売 わかめサラダ (ドレッシング) ソフール	ぶた肉 なると チャーシュー	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン	中華麺 でん粉 さとう 小麦粉	油 ドレッシング		839 37.1 23.6 4.0
24	木	○	ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース いも煮 即席漬け カットりんご	とうふ とり肉 ぶた肉 かつお節 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ねぎ しいたけ はくさい キャベツ つぼ漬け りんご 玉ねぎ だけのご	米 砂糖 里芋 パン粉	油 ごま		808 30.3 18.7 3.3
25	金	○	麦ごはん	トマトオムレツ ポークカレー 寒天サラダ (ドレッシング)	ぶた肉 卵 とり肉	牛乳 片揚げ わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ きゅうり コーン	米 麦 でん粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング		873 29.0 24.7 3.4
28	月	○	ごはん	豚丼の具 ほうれん草と油あげのみそ汁 こまつなのいそか和え	ぶた肉 油揚げ みそ ちくわ かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	ごぼう 玉ねぎ もやし	米 砂糖			807 35.7 23.8 4.0
29	火	○	ココア 揚げパン	チーズスープ イタリアンサラダ (ドレッシング) 千葉県産お米のムース	ベーコン 卵 ツ ナ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン パン粉 グラニュー糖 ムース	油 ドレッシング		738 27.2 26.5 3.6
30	水	○	ごはん	とり肉のに-マナド 焼き オニオンスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (ドレッシング)	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	米 はちみつ	バター ドレッシング		806 30.8 28.8 3.1

★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。

「かむ」力をつけよう!



よくかむと、味がよくわかるようになったり、太りすぎをふせいだり、脳のはたらきをよくするなど、いいことがたくさんあります。
よくかむためには、「かむ力」をつけることも大切です。歯ごたえのある食べ物や料理は、よくかまないで食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいです。

【さつまいも】植松 和孝 (大沼)
【ぶた肉】8日、21日
飯田裕一 (大菜十余三)
11日 斎藤祐治 (前林)
【黒米】成田市農業協同組合
【みそ11/18】成田市農業協同組合

学校給食摂取基準
(中学校)

	月平均
熱量: 830kcal	817
たんぱく質: 34.3g(範囲26.9~41.5g)	32.3
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.8
食塩相当量: 2.5g以下	3.4

●●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。