



# 11月 予定献立表



令和4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	火	○	スパゲティ	ハムチーズピカタ コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ) ミートボールソース 一口りんごゼリー	卵 かにかま とり肉	牛乳 チーズ	パブリカ トマト	コーン きゅうり キャベツ セロリ	玉ねぎ ズッキーニ	スパゲティ さとう ゼリー	油 マヨネーズ カレー油	792 27.8 29.4 3.3
2	水	○	麦ごはん (味つけのり)	ハニーレモンチキン マカロニサラダ なめこのみそ汁	とり肉 みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん	レモン きゅうり コーン だいこん なめこ	ねぎ	米 麦 マカロニ でん粉 さとう はちみつ	油 マヨネーズ	829 35.0 22.5 2.2
4	金	○	ごはん (ひじき佃煮)	もちいなり 三色ごまあえ おでん	がんもどき はんぺん ちくわう すら卵	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん ほうれん草	だいこん もやし		米 さとう さとう	ごま	801 26.5 19.8 3.2
7	月		振り替え休業日のため給食はありません									
いい歯の日こんでて												
8	火	○	ごはん	いかのチリソースかけ 中華あえ 肉団子と白菜のスープ カル鉄ヨーグルト	いか かまぼこ 卵 とり肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし きゅうり きくらげ はくさい ねぎ		米 でん粉 小麦粉 さとう マロニー	油 ごま ごま油	803 30.6 18.7 3.2
9	水	○	えびピラフ	シェパードパイ コンソメスープ パイナップル	えび ハム 牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ トマト いんげん	玉ねぎ はくさい コーン	パイナップル	米 麦 小麦粉 じゃがいも	油 バター	806 27.0 23.7 3.5
10	木	○	中華麺	ごぼうサラダ しょうゆラーメンスープ 姫りんごのカップケーキ	ちくわ ぶた肉 チャーシュー なると 卵	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり コーン ねぎ もやし 玉ねぎ ひめりんご		ちゅうかめん さとう 小麦粉	ごま マヨネーズ 油 バター	801 31.5 23.2 2.9
11	金	○	ごはん	ぶた肉の三味焼き 切り干し大根のナムル かきたま汁	ぶた肉 卵 とろろ なると	牛乳	にんじん こまつな	切り干しだいこん ねぎ きゅうり 玉ねぎ もやし えのきたけ		米 さとう でん粉	ごま ごま油	799 33.3 26.3 2.8
14	月	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ 干草あえ のっぺい汁 納豆	とうふ とり肉 油あげ 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	えのきたけ もやし キャベツ だいこん ねぎ しいたけ		米 さとう でん粉 里いも	ごま ごま油	779 29.0 21.9 2.1
15	火	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい (しょうゆ) 中華風コーンスープ みかん	ぶた肉 おから ベーコン 卵 豆乳	牛乳	こまつな にんじん	キムチ ねぎ みかん しいたけ 玉ねぎ えだ豆 コーン		米 麦 さとう でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	865 32.3 25.6 2.9
16	水	○	フレンチ トースト	ひじきのマリネ 肉団子シチュー りんご	卵 ハム とり肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パブリカ チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム りんご		パン さとう じゃがいも 米粉	油 バター	823 29.5 29.6 3.1
17	木	○	麦ごはん	ほうぎょうざ くらげのあえもの チャーシューとうふ	ぶた肉 みそ 生あげ くらげ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	きゅうり 玉ねぎ しいたけ たけのこ		米 麦 さとう でん粉	ごま油 油	815 29.1 19.9 3.5
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。												
18	金	○	黒米 いもごはん	いわしのさんが焼き ピーナッツあえ ふるさと汁	いわし ぶた肉 卵 みそ とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん 江戸菜	ねぎ キャベツ もやし だいこん		米 黒米 さつまいも パン粉 さとう	ごま 油 ピーナッツ	830 32.0 24.8 3.1
21	月	○	菜めし	鮭のごまみそ焼き きゅうりの風味漬け いももち汁	さけ みそ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり ねぎ だいこん ごぼう しいたけ		米 麦 さとう いももち	ごま ごま油	828 33.8 21.1 3.5
22	火	○	ごはん (韓国風味つけのり)	とり肉のから揚げ 納豆あえ とうふとわかめのみそ汁 コアヨーグルト	とり肉 納豆 かつお節 みそ とうふ 油あげ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ		米 でん粉	ごま油 油 ごま	841 36.5 24.0 2.4
24	木	○	うどん	のりマヨサラダ カレーうどん汁 バナナマフィン	かまぼこ ぶた肉 なると 卵	牛乳 のり	ほうれん草 こまつな にんじん	キャベツ れんこん 玉ねぎ ねぎ しいたけ バナナ		うどん 小麦粉 さとう	マヨネーズ ごま 油 バター	817 31.2 22.7 3.6
25	金	○	チキンライス	寒天サラダ (ドレッシング) さつまいもシチュー ゴールドキウイフルーツ	とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース コーン キウイ		米 麦 さつまいも 米粉	バター ドレッシング	855 29.4 29.8 3.1
28	月	○	メロンパン 風 トースト	ブロッコリーのアーモンドあえ ミネストローネ オレンジ	ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ えだ豆 オレンジ		パン 小麦粉 さとう じゃがいも	バター 油 カレー油 アーモンド	809 24.8 30.4 2.8
29	火	○	ごはん (たまごふりかけ)	とり肉のごまつけ焼き 和風サラダ じゃがいものみそ汁 カルシウムヨーグルト	とり肉 みそ 油あげ 卵	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ		米 さとう じゃがいも	ごま 油	818 37.7 20.0 2.7
30	水	○	サフランライス	こんにゃくサラダ チキンカレー 焼きりんご	とり肉	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	油 バター ドレッシング	858 23.5 22.5 3.8

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

## 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

今月の地元産

- 【チンゲン菜・ほうれん草】堀越一仁（大清水）
- 【さつまいも・蓮根・きゅうり】成田市農業協同組合
- 【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）
- 【黒米】寺内実（赤坂）
- 【みそ】18日 成田市農業協同組合
- 【キャベツ】18日 香取輝彦（桜田）

●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。

## 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。