



11月予定献立表



令和4年

成田市学校給食センター（中学校）

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		I初値 - (kcal)
					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	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
★10月27日から11月9日までは「読書週間」です。本とコラボした料理が登場します★											
「給食アンサンブル」											
1	火	○	ごはん	にらまんじゅう 春雨サラダ マーボー豆腐	ハム 卵 豆腐 豚肉 みそ たら	牛乳	にんじん にら	きゅうり にんにく 生姜 椎茸 キャベツ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 春雨 砂糖 小麦粉 澱粉	ごま油 ごま油	836 328 232 3.7
「タスキメシー箱根」											
2	水	○	麦ごはん (ふりかけ)	いわしの梅煮 切干大根の煮物 もち入り和風スープ りんご	いわし 卵 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	切干大根 えのきたけ 長ねぎ 梅 りんご	米 麦 砂糖 白玉もち	油 ごま	768 270 17.3 2.8
「おいしい給食」											
4	金	○	ごはん	たこ天 (マヨネーズ&ソース) 寒天サラダ インド煮	豚肉 うすら卵 さつま揚げ たら 卵 たこ	牛乳 寒天 わかめ	にんじん ブロッコリー さやいんげん	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	801 297 22.2 3.8
「3年7組食物調理科」											
7	月	○	ごはん	さばの中華ソース 鶏肉とがゆーかつの炒め物 ワンタンスープ	さば みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ 長ねぎ にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 がゆーかつ	843 34.2 31.2 2.7
「ハリーポッターと秘密の部屋」											
8	火	○	テーブルロール	シェパードパイ グリーンサラダ 米粉シチュー	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん トマト	きゅうり コーン 玉ねぎ ひよこ豆	パン じゃがいも 米粉 小麦粉	生クリーム バター	821 319 31.2 3.1
「オルタネート」											
9	水	○	麦ごはん	白身魚の葱ソースがけ ブルコギ丼の具 サムゲタン風スープ	ほき 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ しめじ 大根 椎茸 もやし	米 麦 砂糖 春雨 澱粉	油 ごま油 ごま	796 38.6 25.5 2.4
10	木	○	わかめごはん	鶏肉の香り焼き ポテトサラダ かきたま汁 ラフランスゼリー	鶏肉 ハム 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく きゅうり コーン 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 澱粉 ゼリー	ごま油 ごま マヨネーズ	815 32.5 22.1 3.0
11	金	○	ソフトめん	いかの磯香天ぷら 肉うどん汁 みそドレッシングサラダ	いか 豚肉 なると 油揚げ みそ	牛乳 あおさのり	にんじん こまつな	大根 椎茸 長ねぎ キャベツ もやし コーン	ソフトめん 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	829 31.4 24.8 2.8
14	月	○	ごはん	ハンバーグ和風ソース くきわかめの炒め物 つみれ汁 にんじんゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ 卵 いわし たら 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ にんにく たけのこ こぼう 大根 長ねぎ 生姜	米 砂糖 澱粉 ゼリー	油 ごま	832 33.0 25.4 3.1
15	火	○	コッパパン (チョコクリーム)	ほきタルタルフライ コールスローサラダ ラビオリスープ	ほき 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜	パン チョコクリーム パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	814 27.0 36.4 3.1
16	水	○	麦ごはん	海そうサラダ ポークカレー みかん	豚肉	牛乳 わかめ 昆布	チンゲン菜 にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油	809 24.0 19.6 2.3
17	木	○	ごはん	たれカツ ほうれん草ののり和え みそ汁 型抜きチーズ	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな	えのきたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 小麦粉 パン粉	油	815 29.1 27.1 3.1
18	金	○	ごはん	ほっけ一夜干し 浅づけ 大根のオイスターソース煮 お米のタルト	ほっけ 豚肉 生揚げ うすら卵	牛乳	にんじん 江戸菜	キャベツ きゅうり 大根 きくらげ にんにく 生姜	米 砂糖 タルト	ごま油	851 34.5 26.9 2.5
21	月	○	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ アセロラゼリー	鶏肉 なると	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	生姜 にんにく もやし 長ねぎ 玉ねぎ	米 澱粉 砂糖 トック ゼリー	油 ごま ごま油	844 31.3 18.8 3.0
22	火	○	ミルクロール (はちみつ& マーガリン)	ハムチーズピカタ ごぼうサラダ 白花豆クリームスープ	ハム 卵 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ 白いんげん豆	パン さつま芋 米粉 はちみつ	ごま 生クリーム バター マーガリン	863 29.2 35.5 2.4
成田給食の日											
24	木	○	黒米ごはん (ごま塩)	豚肉のもみじソース れんこんのきんぴら けんちん汁	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	大根 れんこん ごぼう 長ねぎ	米 黒米 砂糖 澱粉 里芋	ごま ごま油	834 31.3 25.4 3.0
25	金	○	ごはん	赤魚の一夜干し おかか和え 生揚げの肉みそ煮 ヨーグルト	赤魚 かつお節 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	もやし キャベツ 生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸	米 砂糖 じゃがいも		802 37.8 18.9 2.3
28	月	○	ごはん	肉団子 (2個) 八宝菜 フルーツ杏仁豆腐	鶏肉 豚肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	みかん 桃 玉ねぎ パインアップル 生姜 にんにく 椎茸 たけのこ 白菜	米 杏仁豆腐 砂糖 澱粉	ごま油	805 34.6 21.1 2.1
29	火	○	きなこ 揚げパン	ツナサラダ ポークビーンズ	きな粉 ツナ 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	848 33.1 38.3 2.4
30	水	○	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの五目煮 豆乳入り豚汁 牛乳プリン	鮭 油揚げ さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋 プリン	油	836 36.1 25.2 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。

★お米は成田市産コシヒカリを使用しています。

★2・10・14・18・21・25・30日のデザートは学校配送になります。

11月24日は「成田給食の日」
成田市や千葉県産の食材を多く使います。

学校給食摂取基準（中学校）

熱量	830kcal	823
たんぱく質	31.2g(範囲26.9~41.5g)	32.0
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.8
食塩相当量	2.5g以下	2.8

月平均

◇おしらせ◇11月分の給食費の納付日（振替日）は1月4日（水）です。お早めに口座への入金をお願いします。