



11月予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とばたらぎ						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		IUPH - (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(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	脂質(g)
								食塩相当量(g)			
1	水	● 384kcal 27P	ごはん	ハンバーグ和風ソース くきわかめの炒め物 けんちん汁	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 大豆	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ だけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋 澱粉 ミルメーク	油 ごま ごま油	862 32.4 25.6 2.8
2	木	○	ごはん	ほっけ一夜干し 即席漬け 里芋のそぼろ煮 チーズタルト	ほっけ かつお節 鶏肉 大豆 生揚げ うすら卵	牛乳 クリームチーズ	にんじん さやいんげん	白菜 きゅうり 大根 玉ねぎ だけのこ	米 砂糖 里芋 タルト	ごま 油	864 36.3 26.2 2.2
6	月	○	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの五目煮 白玉汁	鮭 油揚げ 大豆 鶏肉 なると	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 白玉もち	油	805 32.5 22.2 2.8
7	火	○	きなこ あげパン	ブロッコリーサラダ(マヨネーズ) 白菜のクリーム煮 ヨーグルト	きな粉 鶏肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ	パン 砂糖 米粉	油 バター 生クリーム マヨネーズ	844 31.3 34.7 2.0
8	水	○	麦ごはん	チキンナゲット(2個) 海そうサラダ ポークカレー	鶏肉 豚肉 おから	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 澱粉 じゃが芋	油	855 28.6 23.2 2.8
9	木	○	ごはん	豚肉のもみじソース 青菜の卵とじ さつまいものみそ汁 ひとくちみかんゼリー	豚肉 卵 高野豆腐 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	大根 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 さつまい ゼリー		824 30.8 25.1 2.6
10	金	○	ごはん	さばの香味ソース ナムル ワンタンスープ 牛乳プリン	さば 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	もやし 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 春雨 ワンタン プリン	ごま油 ごま	832 27.2 27.7 2.6
13	月	○	ごはん	ししゃもゴマフライ(2個) マヨおひたし 肉じゃが	ハム かつお節 豚肉	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	874 30.8 27.3 2.5
14	火	○	ごはん	ポークしゅうまい(2個) 中華和え 豆腐の中華煮	ハム 豚肉 えび 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり もやし だけのこ 椎茸 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 澱粉	ごま油	822 32.7 25.6 3.0
15	水	○	麦ごはん	チーズかまぼこ 豚丼の具 かきたま汁 メープルマフィン	かまぼこ 豚肉 鶏肉 卵 大豆粉	牛乳 チーズ 豆乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 生姜 椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉 マフィン	油	807 34.3 20.0 3.2
16	木	○	成田給食の日 古代米ごはん	いわしのオレンジ煮 れんこんのきんぴら 豚汁 お米のムース	いわし みそ さつまいも 豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん	れんこん 大根 ごぼう 長ねぎ オレンジ果汁	米 黒米 砂糖 砂糖 ムース 里芋	ごま油 油	835 30.4 21.9 2.9
17	金	○	ソフトめん	いかの磯香天ぷら 和風ツナサラダ 肉うどん汁	いか ツナ 豚肉 なると 油揚げ	牛乳 わかめ あおさ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり えのきたけ 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ	ソフトめん 小麦粉 澱粉 砂糖	油 ごま油	858 35.4 24.1 2.9
20	月	○	ごはん	棒ぎょうざ 鶏肉とぎのこのオムライス炒め トックスープ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 寒天 わかめ	にんじん ピーマン にら	にんにく 生姜 れんこん しめじ 玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ 桃 あんず	米 砂糖 澱粉 トック 杏仁豆腐	油 ごま油	805 24.0 16.2 2.9
21	火	○	丸パン (スライス)	チキンハーブ焼き ヨーグルトあえ ポトフ	鶏肉 卵 ウインナー うすらたまご	牛乳 チーズ ヨーグルト クリーム	にんじん	桃 みかん バナナアップル かぶ キャベツ 玉ねぎ	パン じゃが芋		834 40.7 32.9 3.7
22	水	○	麦ごはん (ふりかけ)	ねぎ入りたまご焼き ほうれん草の和風サラダ 生揚げの肉みそ煮	卵 豚肉 みそ 大豆 生揚げ かつお節 あじ いわし	牛乳 のり あおさ	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 生姜 玉ねぎ だけのこ 椎茸 長ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	801 29.6 22.0 2.3
24	金	○	ごはん	白身魚のねぎソースがけ ツナと野菜のごまあえ どさんこ汁 アセロラゼリー	ほき ツナ 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ コーン	米 砂糖 じゃが芋 澱粉 ゼリー	油 ごま油 ごま バター	823 29.5 22.0 2.7
27	月	○	ごはん	ぶりの照り焼き 大根のオムライスソース煮 みかん	ぶり 豚肉 生揚げ うすら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	大根 きくらげ にんにく 生姜 みかん	米 砂糖	油	765 31.9 20.6 1.5
28	火	○	コッペパン スライス	フランクフルト(ケチャップ) グリーンサラダ 米粉シチュー	フランクフルト 鶏肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン さつまい 米粉	生クリーム バター	850 34.1 37.5 3.3
29	水	○	ごはん	チヂミ ピビンバ 鶏クッパ 小魚アーモンド	豚肉 おから 鶏肉 卵	牛乳 わかめ かたくちいわし	小松菜 にんじん にら	生姜 にんにく 切り干し大根 長ねぎ だけのこ えのきたけ 玉ねぎ	米 米粉 澱粉 砂糖	ごま油 ごま アーモンド	833 31.9 25.6 2.0
30	木	○	わかめごはん	鶏のからあげ 切干大根の煮物 五目汁 アップルパイ	鶏肉 さつまいも 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 切り干し大根 ごぼう 長ねぎ りんご	米 澱粉 砂糖 里芋 パイ	油 ごま油 マーガリン	856 30.9 22.6 4.3

★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（一等米）を使用しています。
★2・7・10・15・16・20・24・30日のデザートは学校配送です。
11月分の給食費は11月4日（木）が納付（振替）日です。お早目に口座へのお金をお願いいたします。

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量	830kcal	832
たんぱく質	31.2g(範囲26.9~41.5g)	31.8
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.2
食塩相当量	2.5g以下	2.8