



11月 予定献立表



令和5年

本城小学校共同調理場（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	水	○	麦ごはん	肉ぎょうざ 中華あえ マーボー豆腐 オレンジ	ぶた肉 みそ かまぼこ とうふ 大豆	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり きくらげ ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ オレンジ	米 麦 マロニー さとう でん粉	ごま ごま油	857 29.1 21.2 2.9
2	木		合唱コンクールのため給食はありません								
6	月	○	ごはん 〔ひじきつくた煮〕	もちいなり 三色ごまあえ おでん	油あげ うすら卵 はんぺん ちくわ がんもどき つみれ	牛乳 ごんぶ ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん	米 もち さとう	ごま	803 26.5 19.8 3.2
7	火	○	きりこぼ ごはん	チーズいりかまぼこの天ぷら けんちん汁 みかん	とり肉 油あげ かまぼこ とうふ	牛乳 チーズ ごんぶ	にんじん	しいたけ ねぎ ごぼう だいこん みかん	米 麦 さとう 小麦粉 里いも	油	800 26.5 21.1 3.1
			いい歯の日こन्दて								
8	水	○	麦ごはん	いかのチリソースかけ 春雨サラダ 中華風コンソープ 元気ヨーグルト	いか ハム とうふ 豆乳 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ もやし きゅうり きくらげ コーン	米 麦 さとう でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	849 32.1 19.9 2.6
9	木	○	アーモンド ピラフ	シエパーズパイ コンソメスープ パイナップル	ハム 牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん いんげん トマト パセリ	玉ねぎ えのきたけ はくさい コーン パイン	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油 アーモンド	841 26.1 25.7 3.5
10	金	○	中華めん	マヨおひたし しょうゆラーメンスープ 姫りんごのケーキ	ハム ぶた肉 卵 チャーシュー なると かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ 玉ねぎ コーン 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	801 34.2 23.6 2.9
13	月		振替休業日のため給食はありません								
14	火	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ 干草あえ 白玉汁 納豆	とうふ とり肉 油あげ なると なっとう	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	えのきたけ キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう でん粉 白玉もち	ごま ごま油	786 27.9 18.7 2.2
			成田給食の日こन्दて								
			成田市産や千葉県産の食材を多く使った献立です。								
15	水	○	黒米 いもごはん	いわしのさんか焼き 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 こまつな	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	油 ごま油 ごま ピーナッツ	800 32.6 25.0 3.1
16	木	○	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 黄パプリカ 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 メープルシロップ じゃがいも 米粉	油 バター	823 29.5 29.6 3.1
17	金	○	ごはん	ぶた肉の三味焼き 切干大根のナムル かきたま汁	ぶた肉 ハム 卵 とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ きゅうり きりほしいたけ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉	ごま ごま油	800 33.3 26.2 2.8
20	月	○	ガーリック ライス	こんにやくサラダ ハッシュドポーク 焼きりんご	ベーコン ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース りんご	米 さとう	油 バター ドレッシング	843 25.5 28.5 4.7
21	火	○	菜めし	鮭のごまみそ焼き きゅうりの南蛮漬け 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	水	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい(しょうゆ) 中華風たまごスープ みかん	ベーコン ぶた肉 卵 とうふ おから	牛乳	にんじん にら こまつな	キムチ ねぎ みかん しいたけ 玉ねぎ えだ豆 きくらげ	米 麦 さとう でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	801 30.7 22.9 3.3
24	金	○	カレーパン風 トースト	ブロッコリーのアーモンドあえ ABCスープ たまごプリン	ぶた肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう パン粉 マロニー プリン	油 オリーブ油	848 34.1 28.8 3.2
27	月	○	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 チーズ わかめ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム キウイ きゅうり コーン	米 さつまいも 米粉	バター ドレッシング	811 28.0 20.7 3.2
28	火	○	うどん	のりマヨサラダ カレーうどん汁 米粉のバナナケーキ	かまぼこ 卵 なると ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ れんこん 玉ねぎ ねぎ しいたけ バナナ	うどん 米粉 さとう はちみつ	マヨネーズ ごま油 バター	859 31.3 22.6 3.7
29	水	○	ごはん 〔鮭ふりかけ〕	とり肉のごまつけ焼き 和風サラダ じゃがいものみそ汁 チーズ	とり肉 油あげ みそ さけ	牛乳 のり チーズ わかめ	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 玉ねぎ だいこん	米 さとう じゃがいも	ごま 油	811 38.2 22.5 2.7
30	木	○	ごはん	シュンユイ きゅうりともやしのナムル わかめスープ コアヨーグルト	さば とり肉 とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら	きゅうり もやし コーン ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	ごま 油 ごま油	814 31.9 21.9 2.8

地場産物を食べて 地産地消!

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

給食レシピ いわしのさんが焼き

●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。

材料<4人分>
いわしすり身 100g
ぶたももひき肉 70g
ねぎ(みじん切り) 40g
パン粉 1/2カップ
卵 1/3個
みそ 大さじ1と1/3
おろし生姜 3g
さとう 大さじ1弱
酒 小さじ1
みりん 小さじ1/2
白りごま 小さじ1
サラダ油 適量

(作り方)
①Aの材料をよく混ぜ合わせる。
②4等分し、小判型に成型する。
③フライパンにサラダ油を熱し、両面焼く。
※オーブンで焼いてもよい。

千葉県産の郷土料理だよ。「いわし」のかわりに「あじ」でもおいしく作れるよ。

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

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

今月の地元産
【小松菜・ほうれん草】堀越一仁(大清水)
木内忍(本城)
【さつまい芋・蓮根・キャベツ】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(赤荻)
【みそ】29日 成田市農業協同組合