



11月予定献立表



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 ⁺ (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) 食塩相当量(g)
10月27日から11月9日までは読書週間です。期間中は本にちなんだ料理が登場します。お楽しみに！(リクエストありがとうございました)											
1	金	○	ごはん	「あつあつを召し上げ」 いかの香味ソース くきわかめの炒め物 かきたま汁 米粉のカップケーキ	いか みそ 豚肉 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	たけのこ 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 カップケーキ	ごま油 油 ごま	813 33.3 22.6 2.5
5	火	○	ごはん (ふりかけ)	「ハイキュー!!」 とりの照り焼き ごま和え 豚汁 ヨーグルト	鶏肉 豆腐 みそ 卵	牛乳 ヨーグルト のり	ほうれん草 にんじん	生姜 もやし キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	ごま油	805 39.3 17.3 2.7
6	水	○	麦ごはん	「給食アンサンブル2」 ししゃもアーモンドフライ グリーンサラダ ハヤシソース	豚肉	牛乳 ししゃも	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 にんにく 玉ねぎ しめじ	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油 アーモンド	858 29.5 25.0 3.0
7	木	○	キャロット ピラフ	「タスキメシ」 あじのマスタードパン粉焼き ミネストローネ ヨーグルトのフルーツ和え	あじ ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト パセリ ピーマン	もも バイナップル みかん 玉ねぎ キャベツ セロリ レンズ豆 コーン	米 マカロニ 砂糖 パン粉	マヨネーズ	796 26.9 25.0 3.2
8	金	○	中華めん	「5分後においしいラスト」 春巻き 小松菜のナムル たんたんめんスープ ひとくちぶどうゼリー	豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	きゅうり にんにく 生姜 たけのこ もやし 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	中華めん 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 ごま ごま油 ラー油	826 28.2 35.2 3.4
11	月	○	ごはん	ハンバーグ和風ソース 高野豆腐とひじきの煮物 根菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油	824 28.7 23.0 3.1
12	火	○	ごはん	白身魚のねぎソースがけ ほうれん草ののり和え けんちん汁 プリン	ほき 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ えのきたけ 大根 ごぼう	米 砂糖 里芋 澱粉 プリン	油 ごま油	848 28.9 25.5 2.8
13	水	○	麦ごはん	棒ぎょうざ 中華くらげ和え マーボー豆腐 ショア	くらげ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ショア	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉 澱粉	ごま油 油	861 33.3 21.1 3.3
14	木	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	オムレツトマトソース ごぼうサラダ 白菜のクリーム煮 アセロラゼリー	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	ごぼう きゅうり 白菜 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 米粉 ゼリー キャラメルクリーム	ごま バター	815 30.2 29.2 3.2
15	金	○	ごはん	豚肉のみみじソース 即席漬け 里芋のそぼろ煮	豚肉 鶏肉 かつお節 大豆 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ たけのこ	米 砂糖 澱粉 里芋	ごま油	847 34.6 24.0 2.0
18	月	○	ごはん	チキンみそかつ 切干大根の煮物 ほうとう風だんご汁	鶏肉 みそ さつま揚げ 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	切干大根 長ねぎ 白菜 椎茸	米 砂糖 いもだんご パン粉 小麦粉	油	817 26.4 22.2 2.7
成田給食の日 成田市や千葉県で多く収穫される食材を使用しました。新鮮でおいしい千葉の食材を食べましょう！											
19	火	○	古代米ごはん	のりマヨサラダ 根菜カレーミート にんじんゼリー	かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳 のり	小松菜 にんじん トマト	キャベツ れんこん 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ 長ねぎ りんご	米 黒米 さつま芋 ゼリー	ごま油 マヨネーズ	847 27.4 22.4 2.3
20	水	○	麦ごはん	厚焼きたまご(チーバくん) 豚丼の具 みそ汁 牛乳プリン	卵 みそ 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 生姜 長ねぎ 大根	米 麦 砂糖 プリン		832 31.9 21.5 3.0
21	木	○	ごはん	ポークしゅうまい(2個) 八宝菜 みかん	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ 白菜 椎茸 みかん	米 澱粉 小麦粉	油 ごま油	821 33.4 24.1 2.0
22	金	○	ソフトめん	ほうれん草グラタン コールスローサラダ ミートソース	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ	ソフトめん 砂糖 小麦粉	油	874 33.8 25.6 2.5
25	月	○	ごはん	ままかりフライ ブロッコリーとチキンのサラダ 大根のオイスターソース煮 ハッピーチーズ	ままかり 鶏肉 豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳 チーズ のり	ブロッコリー にんじん チンゲン菜	コーン 大根 さくらげ にんにく 生姜	米 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ごま	817 31.1 27.1 2.4
26	火	○	コッペパン	フランクフルト(ケチャップ) イタリアンサラダ さつまいもの米粉シチュー オレンジゼリー	フランクフルト 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン さつま芋 米粉 ゼリー	バター	812 34.4 31.0 3.2
27	水	○	麦ごはん	さばのみそ煮 おかか和え すきやき風煮	さば かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜	もやし キャベツ 長ねぎ えのきたけ 椎茸 白菜	米 麦 お麩 砂糖		883 37.9 29.0 2.6
28	木	○	わかめごはん	鮭の塩焼き 五目きんぴら むらくも汁 わらびもち	鮭 さつま揚げ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 澱粉 わらびもち	ごま油 ごま油	837 31.7 23.6 3.4
29	金	○	ごはん	ヤンニョムチキン 春雨サラダ トックのスープ	鶏肉 ハム 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく きゅうり 大根 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 春雨 トック	油 ごま	831 33.6 18.6 3.3
										学校給食摂取基準 (基準)	月平均
										熱量: 830kcal	833
										たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	31.7
										脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.7
										食塩相当量: 2.5g以下	2.8

★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。
★1. 5. 12. 13. 14. 19. 20. 26. 28日のデザートは学校配送です。

10月分の給食費の口座振替日(納付日)は12月2日です。

