

令和6年

11月予定献立表

成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーク	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類 [※] - (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	金	○	箸	わかめごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 大根のみそ汁 白玉あずき	鮭 みそ とうふ 油揚げ あずき	わかめ 牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ コーン 大根 えのきたけ 白菜	米 砂糖 白玉	ごま バター	867 32.7 21.1 3.1								
5	火	○	スプ	アーモンド トースト	にんじんのマリネ 白菜のクリーム煮	ツナ とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり 白菜 マッシュルーム	パン 砂糖 米粉	マーガリン アーモンド 油 バター 生クリーム	803 29.2 35.5 3.0								
6	水	○	箸	茶めし	ごま和え おでん 成田産大学いも（2こ）	うすら卵 ちくわ 揚げボール	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 大根	米 砂糖 水あめ さつまいも	ごま 油	800 24.2 19.5 3.1								
7	木	○	スプ	麦ごはん	棒ぎょうざ きゅうりと大根の中華漬け 中華丼の具	ぶた肉 とり肉 いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり 大根 玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ しょうが にんにく キャベツ ながねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 砂糖	ごま ごま油 油	800 33.7 22.0 3.3								
8	いい歯の日			ごはん	メンチカツ（ソース） きんぴらごぼう いもだんご汁	ぶた肉 とり肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しいたけ 大根 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 パンこ	油 ごま	800								
	金	○	箸									26.3								
	千葉のめぐみ いっぱい献立											21.3								
	成田市、八街市、富里市、酒々井町、栄町で同じような給食を提供します。											2.8								
12	火	○	スプ	麦ごはん	のりマヨサラダ 根菜カレー りんご	かまぼこ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ れんこん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく りんご レモン	米 麦 さつまいも	ごま マヨネーズ 油	889 28.4 26.2 2.6								
13	水	○	箸	ごはん	アジみりんじょうゆ干し つぼ漬け和え 肉じゃが	アジ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	801 33.8 17.9 2.9								
14	8年生職場体験（14・15日）			麦ごはん	ビビンバ（肉炒め・ナムル） わかめスープ	ぶた肉 みそ とり肉 なんと	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ぜんまい 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま ごま油	811								
	木	○	スプ									33.3								
	成田給食の日献立											24.2								
	成田産 黒米ご飯（ごま塩）											3.5								
15	金	○	箸	成田産 黒米ご飯 （ごま塩）	いわしのりんごソースがけ ピーナッツあえ 成田の豚汁 ちばにんじんゼリー	いわし ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	りんご しょうが にんにく 長ねぎ レモン もやし 大根	米 黒米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ゼリー	油 ピーナッツ ごま	866 36.3 27.9 3.2								
18	月	○	箸	ごはん	ぶた肉の香味焼き れんこんサラダ 吉野汁	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ れんこん きゅうり 大根 しいたけ	米 砂糖 里芋 片栗粉	ごま油	791 31.0 27.6 2.0								
19	火	○	スプ	コッペパン☆ （マーマレード）	とり肉のハニーマスタード焼き 野菜たっぷりポトフ ブルーベリーヨーグルト	とり肉 ぶた肉 ウィンナー うすら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ かぶ キャベツ ブルーベリー	はちみつ じゃがいも 砂糖 ジャム		855 38.9 29.5 3.4								
20	下総高校とみどり学園のみなさんが育てたさつまいもを使います。			こぎつね ごはん	ツナとわかめのサラダ すまし汁 手作りスイートポテト	とり肉 油揚げ ツナ とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん 絹さや 小松菜	しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 砂糖 さつまいも	油 バター 生クリーム	801								
	水	○	箸									29.2								
												25.0								
												2.5								
21	木	○	箸	中華めん☆	手作り春巻き くらげの中華和え みそラーメンの汁	ぶた肉 くらげ 焼き豚 なんと みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	しいたけ 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ コーン	中華めん 春雨 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	781 37.4 21.3 4.3								
22	金	○	箸	ごはん	さばのみそ煮 切干大根の煮物 かきたま汁	さば みそ さつま揚げ 油揚げ たまご	牛乳	にんじん 小松菜 こねぎ	しょうが 切干大根 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 片栗粉	油	792 34.4 22.1 3.2								
25	月	○	箸	麦ごはん	ユーリンチー 春雨サラダ ワントンスープ	とり肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ 玉ねぎ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 春雨 ワントン	油 ごま油 ごま	811 31.0 23.7 2.7								
26	火	○	箸	ごはん	秋刀魚の塩焼き ひじきの五目煮 白菜のみそ汁 ヨーグルト☆	さんま とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜	枝豆 白菜 えのきたけ	米 砂糖	油	838 34.0 28.3 3.1								
27	水	○	箸	麦ごはん	ハンバーグ大根おろしソース リボンマカロニのソテー ジュリエンヌスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン えび	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	大根 玉ねぎ セロリー キャベツ	米 麦 砂糖 マカロニ	オリーブオイル 油	816 32.8 24.5 2.5								
28	木	○	箸	ごはん （なっとう）	レバーとポテトのピーナッツ和え とうふとなめこのみそ汁 みかん	ぶたレバー とうふ みそ 納豆	牛乳 わかめ	小松菜	しょうが なめこ 長ねぎ みかん	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油 ピーナッツ	805 32.9 21.7 2.6								
29	金	○	箸	焼きそば	肉だんご（2こ） かいそうサラダ チーズタルト	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	焼きそば 砂糖 タルト	油	785 30.4 31.7 4.2								

※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。

※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。

10月分の給食費振替日は、12月 2日（月）です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・黒米・さつまいも・れんこん
キャベツ・ブロッコリーは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。



学校給食摂取基準
（中学校）

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

月平均

816
32.1
24.8
3.1