

令和6年 11月 予定献立表 大米分所 (後期課程)

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		たんぱく質(g)	脂質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					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		
1	金	○	ごはん	ハンバーグおろしソース ごぼうのたまごとじ汁 すき焼きふう	とり肉 ぶた肉 とうふ なた 卵 牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	だいこん しも ごぼう ねぎ えのきたけ 玉ねぎ はくさい ししいたけ	米 砂糖 でん粉	油	885	38.0
5	火	○	ココア 揚げパン	ふわふわオムレツ 白花豆のポタージュ 寒天サラダ (ドレッシング)	卵 ベーコン とり肉 白花豆 ひよこ豆	牛乳 米粉 わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	パン でん粉 グラニュー糖	油 バター ドレッシング	808	32.4
6	水	○	ごはん (ふりかけ)	さばのしょうがに とん汁 いもいっぱいサラダ	さば ぶた肉 とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん こまつな かぶ菜	だいこん かぶ ごぼう きゅうり ねぎ しょうが	米 じゃがいも さつまいも 砂糖 でん粉	マヨネーズ ドレッシング	845	37.8
7	木	○	麦ごはん	しゅうまい マーボー豆腐 オレンジ	ぶた肉 とうふ 大豆 とり肉 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油	890	31.9
8	金	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き たぬき風汁 かみかみサラダ (ドレッシング) りんご	とり肉 さつまいも ぶた肉 油揚げ ツナ	牛乳	パセリ にんじん こまつな	レモン汁 ごぼう しめじ だいこん きゅうり コーン りんご ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま油 ドレッシング	814	33.3
11	月	○	ごはん	ぶた丼の具 なめこ汁 こまつなマヨネーズあえ	ぶた肉 とうふ みそ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 玉ねぎ ねぎ なめこ	米 砂糖	マヨネーズ	862	34.6
12	火	○	ちゅうかめん	春巻き 塩ラーメンスープ きゅうりともやしのナムル	ぶた肉 チャーシュー なた	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり コーン しいたけ	中華麺 米粉 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	油 ドレッシング	770	29.4
13	水	○	ごはん	ほきタルタルフライ (りー) パ-と白菜のスープ マカロニサラダ (マヨネーズ)	ほき ベーコン ハム	牛乳	にんじん パセリ	はくさい 玉ねぎ コーン きゅうり	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	775	25.8
14	木	○	ごはん	いかスタミナ焼き とりと野菜のかんこくふうスープ ピピンパ ソフール	とり肉 ぶた肉 みそ 卵 いか	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん にら	たけのこ キャベツ しいたけ キムチ ごぼう もやし	米 砂糖	ごま ごま油	800	42.8
15	金	○	ごはん	そぼろごはんの具 けんちん汁 わかめサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖	ごま油 ドレッシング	758	31.7
★ ちばのめぐみいっぱい献立★ 千葉県産や成田市産の食材を多く使用した献立です。地元でとれるおいしい食材を味わってください。												
18	月	○	ごはん	千葉県産たまごの厚焼き玉子 こんさいカレー のりマヨサラダ 千葉にんじんゼリー	卵 ぶた肉	牛乳 米粉 のり	にんじん トマト こまつな	ねぎ 玉ねぎ キャベツ れんこん ごぼう	米 じゃがいも さつまいも ゼリー 砂糖 でん粉	油 ごま ドレッシング 大豆油	850	27.6
19	火	○	コッペパン	とり肉のに-マ-ド 焼き クリームシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 米粉 のり	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり	パン はちみつ じゃがいも	油 ドレッシング	761	36.1
★ 成田給食の日★ 11月19日は「成田給食の日」です。成田をはじめ、千葉県でとれる食材を多く使った献立です。												
20	水	○	伊能歌舞伎米	千葉県産いわしのねぎソースがけ さつまいものみそ汁 ほうれん草のアーモンドあえ 千葉県産お米のムース	いわし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ だいこん キャベツ もやし	米 砂糖 さつまいも ムース でん粉	油 ごま油 アーモンド	804	30.7
21	木	○	ごはん	とうふハンバーグの 和風きのこソースがけ いもに きゅうりのなんばんづけ	豆腐 ぶた肉 とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	えのきたけ しめじ 玉ねぎ ねぎ しいたけ きゅうり たけのこ	米 砂糖 でん粉 さといも パン粉	油 ごま油 ごま	758	29.5
22	金	○	ごはん	あじの中華風あげに 中華丼のぐ チンジャオロースー	あじ ぶた肉 なた いか えび	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	はくさい 玉ねぎ きくらげ たけのこ ねぎ	米 でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま	824	50.9
25	月	ジョア	ごはん	ぶた肉のおろしソース焼き キムチなべスープ 中華サラダ かじゅうグミ	ぶた肉 がんもどき 焼き豆腐 みそ	ジョア	にんじん なら	だいこん レモン汁 もやし はくさい キムチ きゅうり きくらげ	米 でん粉 マロニー グミ 砂糖	ごま油 ごま	816	34.7
26	火	○	ソフト麺	かぼちゃグラタン トマトソース グリーンサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 粉チーズ チーズ 米粉 のり	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 キャベツ	ソフト麺 小麦粉	油 バター ドレッシング	864	31.1
27	水	○	ごはん	とり肉のから揚げ とうふと玉ねぎのみそ汁 和風サラダ	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 砂糖 米粉	油	830	32.8
28	木	○	ごはん	ぶた肉とさつま芋の炒めに むらくも汁 もやしサラダ	ぶた肉 とり肉 とうふ 卵 ツナ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	しめじ 玉ねぎ しいたけ もやし コーン	米 砂糖 でん粉 さつまいも	マヨネーズ 油 ごま ごま油	798	33.7
29	金	○	ごはん	コロッケ (りー) ほうとう汁 ちくぜんに	ぶた肉 油揚げ みそ とり肉 ちくわ かつお節	牛乳	かぼちゃ にんじん いんげん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ たけのこ れんこん グリーンピース 玉ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 ほうとう	油 ごま油	785	29.5

★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。

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。

今月の地元産は

【さつまいも】松下善信(前林)
【ぶた肉】18日、28日
飯田裕一(大栄十倉三)
【だいこん】金森史明(吉岡産)
【こめ】1~15日
おかげさま農場さんの有機米を使用します。

学校給食摂取基準
(中学校)

熱量: 830kcal
たんぱく質: 34.3g(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

814
33.7
23.7
2.9