

令和6年

11月予定献立表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

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		1杯 - (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	○	麦ご飯	さばのごまみそ焼き れんこんサラダ すまし汁 ソフール元気ヨーグルト	さば ハム 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが れんこん きゅうり キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま サラダ油	847	36.8	
5	火	○	スパゲッティ	あじのマスタードパン粉焼き イタリアンサラダ ミートソース はちみつレモンゼリー	あじ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	コーン キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	スパゲッティ 砂糖 ゼリー パン粉	サラダ油 ドレッシング オリーブ油 バター マヨネーズ	823	33.2	
公津の杜中3年C組の生徒が考えた献立です												26.0	2.3
6	水	○	ご飯	鶏肉のディアボラ風 枝豆サラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり コーン 枝豆 長ねぎ	米 ジャが芋	オリーブ油 ごまドレッシング		856	38.5
7	木	○	ご飯	かつおごまフライ ボン酢和え じゃが芋のみそ汁 みかん	かつお かまぼこ かつお節 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	白菜 もやし えのきたけ みかん	米 ジャが芋 おふろ パン粉	サラダ油 ごま		777	30.7
8	金	○	麦ご飯	豚キムチ きゅうりのおかか和え ワンタンスープ かみかみ大豆	豚肉 かつお節 なると 大豆	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	にんにく 白菜 長ねぎ きゅうり 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン	サラダ油 ごま ごま油		837	27.2
11	月	○	ご飯	シルバー照り焼き 里芋のそぼろ煮 えのきのみそ汁 りんご	シルバー 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 枝豆 えのきたけ りんご	米 里芋 砂糖 おふろ	ごま油		781	32.9
12	火	○	ご飯	焼きぎょうざ 中華和え マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ 長ねぎ キャベツ	米 マロニー 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	ごま油 ごま サラダ油		837	29.8
13	水	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	手作りかぼちゃグラタン チキンサラダ フルーツとゼリーミックス	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし みかん缶 パイン缶	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター キャラメルク リーム		838	28.4
14	木	○	さんまご飯	焼きいも からし和え キャベツと豚肉のみそ汁 ヨーグルトレーズン	さんま 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 さつま芋 片栗粉 ヨーグルトレーズン	サラダ油 ごま		804	27.0
★千葉のめぐみ いっぱい給食★												23.4	2.8
15	金	○	麦ご飯	のりマヨ和え 根菜カレー 千葉県産お米のムース	かまぼこ 豚肉	牛乳 のり チーズ	ほうれん草 にんじん トマト	キャベツ れんこん にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう	米 麦 ジャが芋 さつま芋 小麦粉 砂糖 お米のムース	ごま マヨネーズ サラダ油 バター		878	25.8
公津の杜中3年D組の生徒が考えた献立です												26.9	2.5
18	月	○	麦ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草和風サラダ 五目汁	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 大根	米 麦 砂糖 里芋	バター サラダ油		831	32.0
19	火	○	ご飯	鶏のごまネーズ焼き キャベツとツナのサラダ なめことわかめのみそ汁 ブチトマト	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	ブチトマト	長ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり なめこ	米 砂糖	マヨネーズ ごま		797	38.3
20	水	○	ご飯	厚焼き玉子 おかか和え 肉じゃが アセロラミルク	卵 かつお節 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 アセロラ	サラダ油		797	38.3
★成田給食の日★ 成田市や千葉県でとれる食材を多く使った献立です												23.8	3.1
21	木	○	成田産 黒米ごはん (味付のり)	いわしのかば焼き 切干大根の煮付け さつまいも豚汁	いわし 鶏肉 さつま揚げ 豚肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	しょうが 切干大根 ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ	米 黒米 砂糖 さつま芋 片栗粉	サラダ油 ごま		817	30.7
22	金	○	ゆで中華麺	ボークシゅうまい ごぼうサラダ 醤油ラーメンスープ バナナ	豚肉 焼き豚 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ バナナ	中華めん しゅうまいの皮	マヨネーズ ごま サラダ油		777	32.5
25	月	○	麦ご飯	牛丼の具 焙煎ごま和え 小松菜のみそ汁 さきさきチーズ	牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ	チンゲン菜 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま ドレッシング		898	35.2
26	火	○	パエリア	ほきフライ ビーンズサラダ ヨーグルト和え	えび いか ツナ ほき 大豆 いんげん豆 金時豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 黄パプリカ バナナ みかん缶 パイン缶	米 麦 砂糖 パン粉	バター オリーブ油 サラダ油 ドレッシング		861	31.9
27	水	○	ご飯	手作り松風焼き 金平ごぼう かぶのみそ汁 黒ごまプリン	鶏肉 豚肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん かぶ菜	長ねぎ しょうが ごぼう かぶ	米 パン粉 砂糖 ごまプリン	サラダ油 ごま ごま油		847	32.7
28	木	○	米粉パン (メープルジャム)	プレーンオムレツ グリーンサラダ 米粉クリームシチュー	卵 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	米粉パン じゃが芋 米粉 メープルジャム	バター 生クリーム ドレッシング		871	33.8
29	金	○	麦ご飯	ハヤシライス コーンサラダ キウイフルーツ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン キャベツ キウイフルーツ	米 麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 生クリーム バター		823	23.1
★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。												22.8	2.2
★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詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。								学校給食摂取基準 (中学校)			月平均		
								熱量： 830kcal			831		
								たんぱく質： 30.0g(範囲26.9～41.5g)			31.5		
								脂質： 25.1g(範囲18.4～27.6g)			24.3		
								食塩相当量： 2.5g以下			2.7		

お知らせ

10月分の給食費の口座振替日（納付日）は12月2日です。
お早めに口座への入金をお願いします。