

令和7年度 11月予定献立表

●今月の目標：地場産物について知ろう●

成田市学校給食センター（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人1日 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質 (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)	
4	火	○	ごはん	ドライカレー チキンナゲット（2個） 野菜スープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	ピーマン トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ セロリ しょうが にんにく りんご キャベツ	米 砂糖 小麦粉 マカロニ でん粉	油	814 33.0 23.4 2.6	
5	水	○	麦ごはん	えびとれんこんの寄せ揚げ チンジャオロースー スーラータン 白ごまプリン	えび たら 大豆 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	れんこん しょうが にんにく だけのこ しいたけ 玉ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 春雨 ごまプリン	油 ごま油 ラー油	822 34.4 22.1 2.7	
6	木	○	ごはん	ねぎたま焼き わかめとじゃこのサラダ すきやき	鶏卵 ツナ 牛肉 豆腐	牛乳 わかめ ちりめん	小松菜	もやし コーン 長ねぎ えのきたけ しいたけ 白菜	米 麴 砂糖 でん粉	ごま油 油	790 30.6 27.7 2.7	
7	金	○	ごはん	あじフライ コールスローサラダ 大根のみそ汁 ミニアップルパイ	豆腐 油揚げ あじ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり コーン 大根 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 アップルパイ (さつまいも りんご 米粉)	油	859 29.1 22.8 2.3	
10	月	○	麦ごはん	豚丼の具 チーズ入りちくわ天ぷら けんちん汁	ちくわ 鶏卵 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ スキムミルク あおさのり	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 小麦粉 でん粉	油 ごま油	836 31.6 27.4 3.3	
11	火	○	丸パン	ハンバーグトマトソース クルトンサラダ パンブキンポタージュ	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 鶏卵 アンチョビ	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 クルトン 米粉 でん粉	油	841 33.3 33.4 2.8	
12	水	○	ごはん	鮭塩こうじ焼き ツナと野菜のごまあえ じゃがいものみそ汁 みかんゼリー	鮭 ツナ 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま	800 35.0 21.6 2.8	
13	木	○	ごはん	かつおメンチカツ きんぴらごぼう 八杯豆腐 さつまいも大福	かつお 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ しいたけ しょうが	米 砂糖 里芋 パン粉 小麦粉 でん粉 大福	油 ごま油	812 27.7 19.6 2.0	
14	金	○	ごはん	鶏の照り焼きねぎソース ポテトサラダ ビーフンスープ チーズ（2個）	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり しいたけ	米 砂糖 じゃがいも ビーフン	油 ごま ごま油 マヨネーズ (卵不使用)	801 36.2 23.2 2.6	
17	月	○	ごはん	さば竜田揚げ 切干大根の煮物 豚汁	さば 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	大根 しょうが ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 米粉	油	795 33.5 25.0 2.3	
18	火	○	テーブル ロールパン	ポテトミートグラタン 青菜のガーリックソテー 豆のクリームスープ チョコプリン	豚肉 ベーコン ウィンナー 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	小松菜 トマト にんじん パセリ	にんにく えのきたけ コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 米粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 白いんげん豆 チョコプリン	オリーブオイル 生クリーム バター	802 28.9 31.4 3.4	
19	水	○	ごはん	いなだの照り焼き 納豆あえ ふるさと汁 ミニ塩ようかん	いなだ 納豆 かつお節 豚肉 生揚げ 成田のみそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 白菜	米 砂糖 さつまいも ようかん		829 38.3 23.9 2.6	
20	木	○	古代米入り ごはん	いわしフライ 大根サラダ 根菜ポークカレー	いわし ツナ 豚肉	牛乳	にんじん	大根 きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん ごぼう りんご	米 黒米 じゃがいも でん粉 米粉	油 ごま マヨネーズ (卵不使用)	818 26.5 25.6 2.2	
21	金	● ミルク コービー	中華麺	ポークしゅうまい（2個） タンタンスープ パンパンジーサラダ チーズ	豚肉 みそ 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	しょうが にんにく だけのこ もやし コーン きゅうり 玉ねぎ	中華麺 でん粉 パン粉 小麦粉 ミルク 砂糖	ごま油 ねりごま ごま 油	771 37.9 25.2 3.5	
25	火	○	キャラメルきなこ 揚げパン	アンサンブルエッグ ポトフ ヨーグルト	きな粉 鶏卵 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油	802 31.7 29.4 2.8	
26	水	○	麦ごはん (ふりかけ)	さんまの塩焼き おかかあえ 鶏と野菜の煮物	さんま かつお節 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ 玉ねぎ だけのこ しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	792 32.3 26.4 2.6	
27	木	○	ごはん (ふりかけ)	チーズかまぼこ じゃがいものそぼろ煮 みかん	かまぼこ (魚すり身・鶏卵) 豚肉 鮭	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ みかん	米 じゃがいも でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	800 29.2 16.0 2.7	
28	金	○	しらす菜めし	豆腐ハンバーグ マヨハムサラダ いも団子汁 ひとくち牛乳プリン	豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ ハム 鶏卵	牛乳 のり しらす	ほうれん草 にんじん 小松菜 広島菜	キャベツ れんこん 大根 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉 牛乳プリン	ごま	811 30.9 23.3 3.6	

★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。

★お米は成田産コシヒカリを使用しています。

★5・7・12・13・18・25のデザートは学校配送です。

★太字の野菜は有機野菜です。



先月に引き続き「読書週間」にちなんで「おはなし給食」を実施します。

10月分給食費の口座振替日  
(納付日)は12月1日です。  
残高のご確認をお願いします

学校給食摂取基準  
(基準)

熱量：830kcal

たんばく質：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

811

32.2

24.9

2.8