

令和7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	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エネルギー (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)
4	火	○	スプ	麦ごはん	手作りミートローフ 米粉のクラムチャウダー みかん	ぶた肉 とり肉 たまご 大豆 ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム みかん	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター 生クリーム	852 33.7 22.1 2.6
5	水	○	箸	茶めし	ごま和え おでん あべかわいも（2こ）	うすら卵 ちくわ 揚げボール ぎなこ	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 さつまいも	ごま 油	802 26.3 20.7 3.4
6	木	○	箸	焼きそば	かぼちゃしゅうまい（2こ） 海そうサラダ 米粉ドック	ぶた肉 たら	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん かぼちゃ 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 小麦粉 パン粉 米粉ドック	油	745 29.6 26.0 4.4
7	金	○	箸	ごはん	かつお竜田揚げお好み風 肉野菜炒め 大根のみそ汁	かつお かつお節 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 大根 えのきたけ 白菜	米 片栗粉 砂糖	油	800 33.1 25.3 3.2
11	火	○	スプ	丸パン スライス☆	ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト ジュリエヌスープ	とり肉 ぶた肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ セロリ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	778 31.5 27.8 4.0
8年生職場体験（12・13日）												
12	水	○	スプ	麦ごはん	ブロッコリーとツナのサラダ チキンカレー りんご	ツナ とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく りんご レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	878 28.8 24.4 2.6
13	木	○	箸	ごはん	手作りチキンカツ（ソース） れんこんサラダ 白菜のみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん もやし きゅうり 白菜 えのきたけ	米 小麦粉 パン粉	油	803 30.2 25.4 2.4
14	金	○	箸	ごはん	さばのみそ煮 きんぴらごぼう かきたま汁	さば みそ さつま揚げ たまご	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま 油	799 34.4 21.6 3.0
17	月	○	箸	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き 大根のべっこう煮 すまし汁	ぶた肉 とり肉 なると とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが りんご 大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖		800 33.7 27.3 2.4
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。												
18	火	○	箸	こぎつね ごはん	ツナとわかめのサラダ 吉野汁 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 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉 さつまいも	油 バター 生クリーム	813 27.6 25.7 2.6
19	水	○	箸	ごはん	さんまの塩焼き ひじきの五目煮 キャベツのみそ汁 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	枝豆 キャベツ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	油	819 32.0 25.6 2.8
20	木	○	スプ	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 なると	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	808 33.2 23.8 3.5
成田給食の日献立												
21	金	○	箸	成田産黒米 ごはん （ごま塩）	いわしのねぎソースがけ ピーナッツ和え 成田の豚汁 ミニようかん	いわしぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	長ねぎ しょうが もやし 大根	米 黒米 砂糖 小麦粉 じゃがいも ようかん	油 ごま油 ピーナッツ ごま	824 30.4 24.0 3.2
25	火	○	スプ	はちみつレモン トースト	にんじんのマリネ 白菜のクリーム煮 小魚アーモンド	ツナ とり肉	牛乳 スキムミルク かたくちいわし	にんじん パセリ	レモン 玉ねぎ きゅうり 白菜 マッシュルーム	パン はちみつ 砂糖 米粉	マーガリン 油 バター ごま 生クリーム アーモンド	803 30.6 33.1 3.1
26	水	○	箸	麦ごはん	チキン北京ダックソース 生揚げのみそ炒め トックのスープ	とり肉 生揚げ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 しいたけ 長ねぎ	米 麦 はちみつ 砂糖 片栗粉 トック	ごま油	850 38.1 25.6 3.0
27	木	○	箸	ソフト麺☆	おかか和え カレー南蛮汁 手作りアップルパイ	かつお節 ぶた肉 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ りんご	ソフト麺 砂糖 小麦粉		816 28.3 18.9 1.8
28	金	○	箸	ごはん （納豆）	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	ぶたレバー とうふ みそ 納豆	牛乳	小松菜	しょうが なめこ 長ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油 ピーナッツ	801 32.5 21.7 2.4
※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。										学校給食摂取基準 （中学校）		月平均
※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。										熱量： 830kcal		811
										たんぱく質： 31.2g(範囲26.9～41.5g)		31.4
										脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g)		24.6
										食塩相当量： 2.5g以下		3.0

10月分の給食費振替日は、12月 1日（月）です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・黒米・みそ・さつまいも
れんこん・キャベツは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。

