









11月

よていこんだてひょう



大栄分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1食分 (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
4	火	○	ちゅうかめん	春巻き しおラーメンスープ きゅうりともやしのナムル ソファール元気ヨーグルト	ぶた肉 チャーシュー なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ししいたけ ねぎ コーン きゅうり	中華麺 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油 ドレッシング	671 25.9 21.7 2.7	
5	水	○	ごはん (ふりかけ)	さばのみそ煮 とん汁 いもいっぱいサラダ	さば みそ ぶた肉 とうふ ハム	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ きゅうり ごぼう	米 じゃがいも さつまいも 砂糖	マヨネーズ ドレッシング	696 27.0 25.4 2.2	
6	木	○	ごはん	豆腐ハンバーグおろし ぶた肉とやさいの卵とじ汁 すき焼き風煮 	豆腐 ぶた肉 とり肉 なると 卵 牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	だいこん レモン汁 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 パン粉	油	623 28.7 18.1 2.4	
★ いい歯の日献立 ★					明日、11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べてください。							
7	金	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き たぬき風汁 かみかみ根菜サラダ (ドレッシング) カットりんご 	とり肉 さつまあげ 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	648 27.2 22.5 1.7	
10	月	○	ごはん	ぶたどんの具 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 ドレッシング	658 27.4 24.3 2.1	
11	火	○	丸パン (よこわり)	とり肉のニーマスタード 焼き いもしまいのクリームシチュー 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 特濃ミルク	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 さつまいも	油 ドレッシング	663 30.9 26.2 2.4	
12	水	○	ごはん	ポークしゅうまい マーボー豆腐 オレンジ	ぶた肉 とり肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ししいたけ オレンジ ねぎ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油	635 23.6 19.2 1.9	
13	木	○	ごはん	きすごまフライ (ソース) 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 切り干し大根の炒め煮	きす とうふ 油揚げ みそ とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 切干大根 しいたけ 枝豆	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油 ごま油	596 24.4 16.3 2.2	
14	金	○	ごはん	ぶた肉とさつま芋の炒め煮 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	632 28.6 16.2 2.1	
17	月	ジョア アタック	ごはん	ほきタルタルフライ (ソース) 白菜のクリームスープ マカロニサラダ (マヨネーズ)	ほき とり肉 ハム	ジョア 牛乳	にんじん パセリ	はくさい 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり	米 米粉 ゼリー パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 マカロニ	油 生クリーム バター マヨネーズ	666 22.7 16.1 1.8	
18	火	○	ソフトめん	かぼちゃグラタン ミートソース グリーンサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 とり肉 大豆	粉チーズ 牛乳 チーズ 特濃ミルク	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー かぼちゃ	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 ドレッシング	油 バター ドレッシング	637 23.8 20.1 2.2	
★ 成田給食の日献立 ★					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。							
19	水	○	伊能 歌舞伎米	ぶた肉のおろしソース焼き さつまいものみそ汁 こまつなの和風サラダ ミニようかん	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん レモン汁 ねぎ えのきたけ	米 でん粉 砂糖 さつまいも ようかん	油	690 27.4 21.2 2.0	
20	木	○	ごはん	とり肉のから揚げ かきたま汁 きゅうりの南蛮漬	とり肉 とうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	644 24.4 17.7 2.2	
★ 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。							
21	金	○	麦ごはん	あつやきたまご 根菜カレー のりマヨサラダ ちばにんじんゼリー	卵 ぶた肉	牛乳 特濃ミルク のり	にんじん トマト こまつな	ねぎ 玉ねぎ れんこん キャベツ ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも さつまいも ゼリー	油 ごま ドレッシング	687 23.6 20.8 2.1	
25	火	○	ココア 揚げパン	オムレツ 白花生のポタージュ 寒天サラダ (ドレッシング)	卵 ベーコン とり肉 白花生 ひよこ豆	牛乳 特濃ミルク 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 ドレッシング	油 バター ドレッシング	614 25.2 25.7 2.5	
26	水	○	ごはん	赤魚のしおこうじ焼き いも煮 ポテトサラダ みかんゼリー	赤魚 ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ だけのこ しいたけ 玉ねぎ 枝豆	米 いりも 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング マヨネーズ	683 26.3 17.3 2.0	
27	木	○	ごはん	ハンバーグ和風きのこソース けんちん汁 こまつなのいそかあえ  いちごヨーグルト 	とり肉 ぶた肉 とうふ かつお節	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん こまつな	えのきたけ しめじ 玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま油	634 26.7 18.5 2.1	
28	金	○	ごはん	あじの中華風揚げ煮 中華丼の具 チンジャオロースー 	あじ ぶた肉 なるといか 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 だけのこ ねぎ	米 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	644 40.5 15.8 2.3	

★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。

## しょくじのまえのあいさつは？

しょくじのまえの あいさつは、「いただきます」ですね。「いただきます」には、しょくじが できることへの かんしゃのきもちが、こめられています。

わたしたちが いきていけるのは、  
たべもの になった、どうぶつや しょ  
くぶつの いのちを いただいている お  
かげです。

たべものから たいせつな いのちを  
いただけることに、「ありがとう」の  
きもちを こめて、「いただきます」の  
あいさつを しましょう。



今月の地元産は

【さつまいも】高木友哉（桜田）  
 【ぶた肉】14日、19日  
 飯田裕一（大栄十余三）  
 【にんじん】下旬～伊藤耕佑（川上）  
 【こめ】12～18日、20日、21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（基準）

熱量： 650kcal

たんぱく質： 26.8g(範囲21.1~32.5g)

脂質： 18.1g(範圍14.4~21.7g)

食塩相当量：2.0g以下

月平均

651

26.9

20.2

22

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