

令和7年 11 月 予 定 献 立 表

大栄分所（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		1人1日 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	
											脂質 (g)	食塩相当量 (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		
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	817	31.4
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	896	34.0
6	木	○	ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース 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 しいたけ	米 砂糖 でん粉 パン粉	油	806	36.5
★ 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	814	33.3
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	850	34.1
11	火	○	丸パン (よこわり)	とり肉のにーマタード 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 しょうゆ	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	828	37.8
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 しいたけ オレンジ ねぎ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油	874	31.6
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	油 ごま油	788	30.6
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 ごま油	814	36.0
17	月	ジョブ 720分	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	779	28.3
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 しょうゆ	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	油 バター ドレッシング	864	31.1
★ 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	887	34.9
20	木	○	ごはん	とり肉のから揚げ かきたま汁 きゅうりの南蛮漬け	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	793	28.4
★ 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 しょうゆ 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	871	28.6
25	火	○	ココア 揚げパン	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 しょうゆ 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	819	32.5
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 たけのこ しいたけ 玉ねぎ 枝豆	米 里いも 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング マヨネーズ	858	32.3
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	806	33.4
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 たけのこ ねぎ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	824	50.9
★ 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
想像してみよう！ 給食を支える人びと					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							832
給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、八百屋さん、お肉屋さん、食べ物運ぶ人、調理員さん、そして働いてくれるお家の方など、多くの人に支えられているからです。 感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。					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。							33.6
★ 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) 【ごめ】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。							24.5
												2.8

想像してみよう！ 給食を支える人びと

給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、八百屋さん、お肉屋さん、食べ物運ぶ人、調理員さん、そして働いてくれるお家の方など、多くの人に支えられているからです。  
感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。

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)  
【ごめ】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。

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。