

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群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そつ	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	I群 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(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 25.5 3.8	
5	水	○	ごはん (ぶりかけ)	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 ジャガイモ さつまいも 砂糖	マヨネーズ ドレッシング	896 34.0 32.3 2.9	
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 えのきだけ 玉ねぎ はくさい しいたけ	米 砂糖 でん粉 パン粉	油	806 36.5 21.9 3.1	
★ 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 25.5 2.5	
10	月	○	ごはん	ぶたどんの具 なめこ汁 こまツナマヨネーズあえ	ぶたどんの具 なめこ汁 こまツナマヨネーズあえ	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 29.6 2.7	
11	火	○	丸パン (よこわり)	とり肉のにマスター焼き 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 ズッキーニ	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 31.8 3.1	
12	水	○	ごはん	ポークしゅうまい マー婆ードウフ 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 26.7 2.4	
13	木	○	ごはん	きすぐまフライ (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 ジャガイモ 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油	788 30.6 18.3 2.7	
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 19.4 2.9	
17	月	△ヨア △スカット	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 19.5 2.0	
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 ズッキーニ	にんじん ピーマン トマト プロッコリー 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 24.3 2.6	
★ 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 えのきだけ	米 でん粉 砂糖 さつまいも ようかん	油	887 34.9 26.6 2.7	
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 こま	793 28.4 19.7 2.8	
★ 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 ズッキーニ 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 砂糖 ジャガイモ さつまいも ゼリー	油 ごま ドレッシング	871 28.6 25.0 2.4	
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 ズッキーニ わかれ	にんじん パセリ プロッコリー	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 33.7 3.2	
26	水	○	ごはん	赤魚のしおこうじ焼き いも煮 ボテトサラダ 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 ジャガイモ ゼリー	油 ドレッシング マヨネーズ	858 32.3 20.3 2.6	
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	えのきだけ 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 22.0 2.6	
28	金	○	ごはん	あじの中華風揚げ煮 中華丼の具 チンジャオロースト	あじ ぶた肉 なると いか え び	牛乳	にんじん チンゲン菜 ビーマン	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 こま油	824 50.9 18.3 3.1	

★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。

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、食べ物を運ぶ人、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、残さず食べるよういましょう。

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。

学校給食摂取基準

(中学校)	月平均
熱量： 830kcal	832
たんぱく質： 34.3g(範囲26.9～41.5g)	33.6
脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g)	24.5
食塩相当量： 2.5g以下	2.8

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。