

# 11月

# 予定献立表

我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価					
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		主な栄養素		成長期に特に大切な栄養			
						魚・肉・卵大豆製品	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物・きのこ	穀類芋類砂糖	油脂類種実類			カルシウム mg	鉄 mg		
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質						
1	木	○	我孫子産野菜の日 ご飯 ひじき入り卵焼き 切り干し大根のナムル 根菜汁 みかん			卵 鶏肉 油揚げ ハム	牛乳 ひじき	人参 万能ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 れんこん みかん 切り干し大根	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 kcal 30.4 g 22.9 g 3.2 g	408	4.6		
2	金	○	あさり入り ツナカレーピラフ	ししゃものごま揚げ 野菜スープ	バナナ	あさり ツナ 白いんげん豆 ベーコン 豚肉	牛乳 ししゃも	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン パナナ マッシュルーム	米 麦 でんぶん	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 33.5 g 26.1 g 3.8 g	527	5.2		
5	月	○	ミルクロール	ポテトグラタン もやしのカレーサラダ ほたてスープ	いちごヨーグルト	ベーコン 卵 鶏肉 ほたて 白いんげん豆 豆腐	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり もやし 大根 ねぎ	パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	918 kcal 32.4 g 32.4 g 4 g	515	2.5		
6	火	○	ご飯	さんまの梅煮 ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	オレンジ	さんま ハム 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ オレンジ	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 kcal 32.5 g 31 g 4.1 g	343	3.5		
7	水	○	ひじきご飯	さばの豆板醤焼き もやしのナムル むらくも汁	グレープ フルーツ	鶏肉 さば 豚肉 卵	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	もやし ねぎ しょうが にんにく グレープフルーツ	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 40 g 25 g 4.2 g	425	5.4		
8	木	○	我孫子産野菜の日 ビーフカレーライス 福神漬け			ツナサラダ	みかん	牛肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ もやし みかん しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	914 kcal 31.4 g 27.2 g 3.6 g	386	3.0
9	金	○	ご飯	中国風卵焼き ハンサンスー 豆腐とキャベツのスープ	バナナ	卵 あさり ハム 鶏肉	牛乳 桜えび	人参 小松菜	たけのこ もやし きゅうり キャベツ グリンピース 干しいたけ パナナ 玉ねぎ	米 砂糖 春雨	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	783 kcal 27.4 g 20.5 g 3.1 g	382	3.7		
12	月	○	スープスパゲティ	ツナと大豆のサラダ	白花豆 ココアケーキ	ベーコン ツナ 大豆 卵 白花豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく えのき しめじ マッシュルーム	スウィーティ 小麦粉 砂糖	油 バター くるみ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	901 kcal 31.9 g 38.2 g 2.8 g	382	3.4		
13	火	○	さんまご飯	じゃがいもの南蛮煮 大根のみそ汁	みかん	さんま 豚肉 油揚げ 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	大根 ねぎ 玉ねぎ ごぼう みかん 干しいたけ	米 麦 でんぶん じゃがいも 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	884 kcal 33.7 g 28.1 g 3.6 g	430	4.4		
14	水	○	焼肉チャーハン	春雨スープ いりこナッツ	スイートポテト 春巻き	牛肉 卵 かまぼこ なると	牛乳 チーズ いりこ	人参 小松菜	ねぎ しょうが にんにく 白菜 たけのこ	米 麦 春巻きの皮 さつまいも 砂糖	油 ごま かシューナッツ バター ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	902 kcal 28.3 g 28.5 g 3.3 g	394	3.3		
16	金	○	千産千消費・我孫子産野菜の日 ご飯 いわしのさんが焼き のり和え さつま汁			千葉県産 お米のムース	いわし かつお節 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草 しそ 小松菜	ねぎ しょうが 大根 ごぼう もやし	米 こんにやく 小麦粉 ムース	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 kcal 38.3 g 25.6 g 3.1 g	568	7.8	
19	月	○	ご飯 手作り青菜ひりかけ	レバーと根菜のカミカミ和え かぶのみそ汁	きな粉大豆	鶏レバー きな粉 大豆 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	ごぼう れんこん しょうが ねぎ えのき かぶ	米 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	853 kcal 37 g 23.8 g 3.2 g	440	7.6		
20	火	○	ご飯	豆腐の真砂揚げ れんこんサラダ お講汁	ドライブルー	豆腐 鶏肉 卵 ハム 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり れんこん キャベツ 大根 ねぎ ブルー しょうが	米 でんぶん じゃがいも こんにやく	油 ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	865 kcal 34 g 31.2 g 3.3 g	530	4.1		
22	木	○	米粉パン ラフランスジャム	ツナオムレツ ジャーマンポテト パンブキンポタージュ	はやか	ツナ 卵 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ 粉チーズ	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ セロリ はやか	パン	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 kcal 35.8 g 31.7 g 4 g	484	2.9		
26	月	○	我孫子産野菜の日 ご飯 ホキのゆかりパン粉焼き ひじきの五目煮 なめこのみそ汁			りんごゼリー	ホキ 大豆 油揚げ ちくわ 豆腐	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ なめこ	米 こんにやく パン粉 ゼリー	マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 kcal 36.2 g 21.3 g 3.1 g	417	4.7	
27	火	○	我孫子産野菜の日 コスタリカライス			カンツリーポテト アルファベットスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム キウイ	米 麦 じゃがいも マカロニ	油 マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	910 kcal 31.8 g 26.5 g 3.3 g	362	4.5	
28	水	○	ご飯	豆腐とえびのチリ煮 わかめスープ いりこナッツ	りんご	豆腐 えび ベーコン	牛乳 いりこ	人参 青梗菜 小松菜	ねぎ しょうが にんにく コーン りんご もやし 干し椎茸	米 でんぶん 砂糖	油 アーモンド 練りごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 kcal 36.8 g 27.7 g 4.3 g	532	4.1		
29	木	○ シメ	かき揚げ丼	白菜のゆず香漬け 里芋のみそ汁	みかん	いか 大豆 あさり 卵 油揚げ	牛乳 桜えび 昆布	人参 三つ葉 小松菜	玉ねぎ 白菜 ねぎ ゆず えのき みかん	米 麦 砂糖 里芋	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	869 kcal 29.6 g 20.1 g 3.6 g	487	4.7		
30	金	○	ナッツトースト	ポトフ ひじきのマリネ		豚肉 鶏肉 ウインナー ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ひじき	人参 パセリ	玉ねぎ かぶ きゅうり セロリ	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター アーモンド ごま ピーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	840 kcal 33.6 g 30.3 g 3.5 g	394	3.8		

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。

※我孫子市教育委員会では、学校給食の安全及び安心な運営を図るために、学校給食の食材事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について5月より毎月100品目程度の検査を実施しています。また、事後検査として、1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に拡散したものをひとつにまとめて測定しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。なお、食材の事前検査により放射性物質が検出されたものは学校給食に使用しません。

※10月4日から我孫子産新米を使っています。ゲルマニウム半導体検出器による放射性物質検査の結果、放射性セシウム134と137ともに「検出せず」でした。



今月の平均

文部科学省基準

エネルギー	858 kcal	カルシウム	442 mg	鉄	4.4 mg
たんぱく質	33.5 g				
脂質	27.3 g				
食塩相当量	3.5 g				
エネルギー	850 kcal	カルシウム	420 mg	鉄	4.0 mg
たんぱく質	28.0 g				
脂質	26.0 g				
食塩相当量	3.0 g				

