

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	金	○	ヒビンバ	じゃこ大豆 わかめと卵のスープ	バナナ	牛肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	人参 小松菜	ぜんまい 大根 豆もやし ねぎ にんにく パナナ コーン しょうが	米 麦 砂糖 でんぶん	ごま 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 Kcal 33.9 g 21 g 3.7 g	460	4.8
5	火	○	そぼろご飯	揚げ出し豆腐きのこあん 豚汁	型抜きレアチーズ	鶏肉 卵 豆腐 豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 万能ねぎ いんげん	しょうが 大根 えのき しめじ ごぼう 大根 なめこ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく さつまいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 Kcal 36.2 g 32.1 g 3.1 g	493	4.5
6	水	○	我孫子産野菜の日			卵 ベーコン あさり 豆乳 かにかま	牛乳 粉チーズ	人参 ほうれん草	にんにく しょうが マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	バター ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	903 Kcal 35 g 30.8 g 4.2 g	488	11.8
7	木	○	千産千消デー			卵 いわし たら	牛乳 のり	人参 小松菜	もやし キャベツ ねぎ 大根 えのき ごぼう しょうが	米 砂糖 でんぶん ゼリー	油 落花生 ピーナツバター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	797 Kcal 33.6 g 20.5 g 2.7 g	429	4.3
8	金	○	いい歯の日			豚肉 するめ 油揚げ	牛乳 昆布 ししゃも	人参 いんげん 小松菜	しょうが 白菜 れんこん ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 じゃがいも でんぶん 小麦粉 グミ	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 Kcal 38.3 g 23.3 g 4.4 g	597	4.0
11	月	○	我孫子産野菜の日			鮭 卵	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参	玉ねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ もやし キャベツ きゅうり にんにく りんご	スバゲティ 砂糖 米粉	油 バター マーガリン ごま くるみ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 Kcal 29.2 g 36 g 3.1 g	430	2.4
13	水	○	ご飯 手作り青菜ひりかけ	ホキのゆかりパン粉焼き 五目金平 大根のみそ汁	みかん	ホキ さつま揚げ 油揚げ かつお節	牛乳 粉チーズ わかめ リンシヤコ	人参 小松菜	大根 ごぼう れんこん たけのこ ねぎ みかん	米 砂糖 パン粉 こんにやく	ごま 油 ごま油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 Kcal 34.7 g 21.4 g 3.8 g	442	3.6
14	木	○	ご飯	レバーと根菜のカミカミ和え むらくも汁	りんご	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜	れんこん ごぼう えのき ねぎ しょうが りんご	米 砂糖 でんぶん さつまいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 Kcal 30.6 g 20.5 g 2.3 g	331	2.9
15	金	○	はちみつパン	ポトフ もやしのカレーサラダ いりこナッツ	オレンジ	豚肉 ウインナー ベーコン 鶏肉	牛乳 煮干し	人参 パセリ	かぶ キャベツ セロリ 玉ねぎ きゅうり もやし オレンジ	パン じゃがいも 砂糖	アーモンド カシューナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	785 Kcal 32.5 g 25.7 g 3.6 g	437	3.0
18	月	○	ビーフカレーライス 福神漬	豆腐とひじきのサラダ	グレープフルーツ	牛肉 豆腐 ハム	牛乳 粉チーズ ひじき	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく りんご グレープフルーツ	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	897 Kcal 32.6 g 26.4 g 4 g	430	3.6
19	火	○	ご飯	鯖のごまみそ焼き コーン入りおひたし けんちん汁	みかん	さば 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	小松菜 人参	もやし コーン 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	815 Kcal 37 g 21.2 g 2.6 g	434	4.3
20	水	○	焼肉チャーハン	ハタハタ立田揚げ きゅうりの変わり漬 豆腐とキャベツのスープ	ヨーグルト	牛肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 ハタハタ ヨーグルト	小松菜 人参	にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でんぶん	ごま 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	793 Kcal 35.7 g 26.2 g 4.5 g	566	3.9
22	金	○	黒糖パン	シーチキンオムレツ ジャーマンポテト 白菜スープ	バナナ	ツナ ベーコン 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 粉チーズ	パセリ 小松菜	玉ねぎ 白菜 バナナ	パン じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	861 Kcal 33.8 g 29.2 g 4.0 g	433	3.6
25	月	○	我孫子産野菜の日			鮭 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ 大根 オレンジ	米 さといも 小麦粉	バター マヨネーズ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 Kcal 35.9 g 23.6 g 2.9 g	376	3.5
26	火	○	コスタリカライス	野菜スープ	柿	鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 トマト ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ 柿 マッシュルーム	米 麦 じゃがいも	油 マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 Kcal 31.9 g 18.9 g 3.1 g	350	4.1
27	水	○	ご飯	納豆 じゃがいもの南蛮煮 かぶのみそ汁	りんご	納豆 豚肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ ごぼう かぶ ねぎ 干しいたけ りんご	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 Kcal 34.7 g 21 g 3.6 g	427	5.0
28	木	○	中華丼	チンゲン菜と豆腐のスープ いりこナッツ	キウイ	えび いか 豚 なんと うずら 卵 豆腐	牛乳 煮干し	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく キウイ	米 麦 でんぶん	油 ごま油 カシューナッツ アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 Kcal 35.7 g 22.5 g 3.1 g	390	3.2
29	金	○	かき揚げ丼	切り干し大根のナムル じゃがいものみそ汁	ドライプルーン	いか えび あさり ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり プルーン 切り干し大根	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	870 Kcal 31 g 21.1 g 4.0 g	401	3.7
											今月の平均	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 Kcal 34.0 g 24.5 g 3.5 g	440	4.2
											文部科学省基準	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 Kcal 30.0 g 26.2 g 3.0 g	450	4.0

※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。

《今月の我孫子産野菜》

きゅうり

目だった栄養はありませんが、カリウムが多く含まれています。カリウムには余分な塩分を排出する働きがあり、高血圧の予防に効果があります。



さといも

さといもは縄文時代から栽培されていたと考えられ、歴史の古い野菜です。独特のぬめりには、胃の粘膜を保護したり、便秘を改善する働きがあります。



おいしい！新鮮！
我孫子産野菜を
食べてください！



我孫子産野菜の
トマトちゃん

11月7日は千産千消デー！
千葉県でとれた食材をたくさん
使ったメニューだよ。
千葉県の恵みを味わおう！



我孫子産米の
米たろう