



11月献立表



令和2年度
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			おもな材料とその働き						栄養量						
			主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g				
						魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類				カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量g	
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」															
2	月	○	ひじきご飯	ししゃもの天ぷら じゃが芋の煮ころがし 白菜のすまし汁	りんご	鶏肉 油揚げ 卵 なると	牛乳 ひじき ししゃも	にんじん	枝豆 白菜 えのき茸 玉葱 ねぎ りんご	米 砂糖 小麦粉 こんにやく 片栗粉 じゃがいも	油 バター	786	29.0	23.5	471	2.7	3.7	
4	水	○	ご飯	さばの竜田揚げ もやしと油揚げの和え物 いものこ汁	グレープ フルーツ	さば 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ ねぎ だいこん ごぼう グレープフルーツ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 さといも こんにやく	油 ごま	862	35.8	28.9	412	3.7	2.9	
5	木	○	ご飯	納豆 じゃがいもの南蛮煮 大根の味噌汁	きなこ豆	納豆 豚肉 生揚げ みそ 大豆 油揚げ きな粉	牛乳	にんじん いんげん こまつな	玉葱 ごぼう だいこん 椎茸 えのき茸 ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	861	35.0	22.4	436	5.1	2.2	
6	金	○	ハヤシライス	チンゲン菜と豆腐のスープ 煮干し	オレンジ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ クリーム 煮干し	にんじん チンゲン菜	玉葱 しょうが にんにく トマト マッシュルーム ねぎ オレンジ	米 小麦粉 小麦粉	油 バター	845	33.9	26.3	400	2.9	4.4	
9	月	○	ご飯	鱈のレモンソース 野菜のごま酢あえ キムチ入り豚汁	りんご	ます 豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	レモン もやし キャベツ 白菜 ごぼう だいこん ねぎ 椎茸 りんご	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ごま	852	36.8	24.4	424	3.8	3.0	
10	火	○	焼肉青菜 チャーハン	ポテトみそサラダ 春雨スープ	ヨーグルト	豚肉 卵 ツナ みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ きゅうり コーン 玉葱 椎茸 えのき茸	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ほろさめ	油 ごま	776	28.6	20.7	396	2.6	2.7	
11	水	○	ガーリック トースト	秋の香りのシチュー わかめサラダ	ひとくち みかんゼリー	鶏肉 えび いんげん豆 ツナ	牛乳 クリーム チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	玉葱 しめじ キャベツ もやし きゅうり コーン	パン 米粉 砂糖 ゼリー	バター 栗 油 ごま	855	31.9	28.3	437	4.8	3.6	
12	木	○	中華丼	もやしのナムル 煮干し	ココアナッツ	かまぼこ いか 豚肉 うずら卵 きな粉	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜 こまつな	椎茸 玉葱 白菜 ねぎ しょうが もやし	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま カシューナッツ	770	30.4	22.9	429	3.9	3.4	
16	月	○	ツナ カレーピラフ	ポトフ 煮干し	黒糖 ドーナツ	鶏肉 ツナ 豚肉 卵 ウインナー	牛乳 煮干し	にんじん	玉葱 マッシュルーム コーン かぶ キャベツ セロリ	米 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 黒砂糖	油 バター	875	32.2	27.0	380	2.9	3.3	
17	火	○	ご飯	ひじきふりかけ 豚肉と生揚げのみそ炒め いもだんご汁	柿	かつお節 豚肉 みそ 生揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ 玉葱 ねぎ 椎茸 しょうが だいこん 柿	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 いもち	油 ごま	819	31.6	21.9	450	3.3	3.3	
18	水	○	キムタクご飯	おからのキッシュ風 もやしのサラダ もずくのすまし汁	バナナ	豚肉 ベーコン おから 卵 ハム なると	牛乳 クリーム チーズ もずく	にんじん パセリ	白菜 大根 ねぎ 玉葱 しめじ もやし きゅうり えのき茸 バナナ	米 小麦粉 小麦粉 砂糖 こんにやく	油 ごま バター	792	30.8	25.6	429	3.1	4.1	
19	木	○	【千産千消デー】 ご飯	鰯のねぎソースかけ 切り干し大根の炒め煮 キャベツの味噌汁	みかん	いわし 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが レモン 切干だいこん 椎茸 キャベツ もやし みかん	米 小麦粉 小麦粉 砂糖 こんにやく	油	840	32.5	26.1	415	3.6	2.6	
20	金	○	けんちん うどん	ちくわの磯辺揚げ チーズ	抹茶小倉 ケーキ	鶏肉 油揚げ 竹輪 卵 いんげん豆 小豆	牛乳 あおのり チーズ	にんじん こまつな	椎茸 だいこん ごぼう ねぎ	うどん 里芋 砂糖 こんにやく 小麦粉 片栗粉	油 マーガリン	843	35.5	32.7	580	3.6	4.4	
24	火	○	【和食の日】 ご飯	さばのみそ煮 小松菜ときこの和え物 かきたま汁 煮干し	りんご	さば ハム 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし しめじ 玉葱 えのき茸 りんご	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	826	34.0	28.4	420	4.2	3.5	
25	水	○	チキン カレーライス	福神漬け 海藻サラダ じゃこナッツ	パイナップル	鶏肉 みそ ツナ	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん	玉葱 しょうが にんにく 大根 キャベツ もやし きゅうり コーン パイナップル	米 小麦粉 小麦粉 砂糖 こんにやく 小麦粉 片栗粉	油 バター ごま アーモンド	918	30.7	28.3	419	3.1	3.4	
26	木	○	ご飯	じゃこふりかけ 生揚げの五目煮 玉葱の味噌汁	グレープ フルーツ	かつお節 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 じゃこ 昆布 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ 椎茸 玉葱 グレープフルーツ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま 油	845	38.1	26.0	576	4.9	3.3	
27	金	○	野菜たっぷり あんかけ チャーハン	手作りワンタンスープ チーズ	黒糖 くるみ	豚肉 卵 かまぼこ 鶏肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ かぶ 白菜 もやし	米 小麦粉 片栗粉 ワタの皮 黒砂糖	油 くるみ	782	30.3	26.7	510	3.0	5.1	
30	月	○	ご飯	五目卵焼き じゃが芋のさっぱり和え かぶの味噌汁 煮干し	オレンジ	卵 豚肉 鶏肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ 煮干し	にんじん かぶ(葉)	玉葱 椎茸 きゅうり もやし かぶ ねぎ オレンジ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	790	33.2	22.5	451	4.4	3.4	

☆我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。
☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。



19日は、我孫子市のお米や千葉県でとれる食材を多く取り入れた「千産千消」(千葉県でとれた産物を千葉県で消費すること)献立です。海や山に恵まれた千葉県の豊かな農畜産物や生産者に感謝をしていただきましょう。



1か月の平均値	830	32.8	25.7
	446	3.6	3.5
	830	13~20%	20~30%
文部科学省 基準栄養価 たんぱく質、脂質はエネルギー に対する割合(%)	450	4.0	2.5g 未満

ランチクロスを忘れずに!