

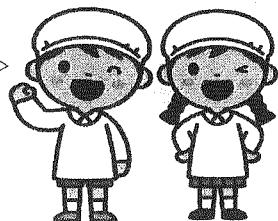
# 11月 予定献立表

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 種実類			Kcal	鉄
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	mg	mg		
4	火	○	ご飯	さばのごまみそ焼き おひたし けんちん汁	バナナ	さば みそ 鶏肉 大豆 系割り	牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ 大根 ねぎ ごぼう ホールコーン バナナ もやし	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 37.2 20.8 2.6	422	4.2
5	水	○	コロッケパン	大豆のカレーシチュー	グレープゼリー	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが きゃべつ にんにく 玉葱 グリーンピース	米 小麦粉 ゼリー	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	897 32.6 26.7 3.1	518	3.5
6	木	○	鶏そぼろご飯	揚げだし豆腐 さつま汁	チーズ	鶏肉 豆腐 みそ 大豆 系割り	牛乳 チーズ	にんじん 万能ねぎ 小松菜 さやいんげん	しょうが 大根 ごぼう ねぎ	米 さとう さつまいも でんぶん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	878 35.9 32.1 3.1	497	4.6
7	金	○	バターライス	えびクリームソース ごまドレサラダ	米粉の りんごケーキ	えび ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	しめじ えのき茸 玉葱 きゃべつ きゅうり りんご もやし グリーンピース	米 小麦粉 さとう 小麦粉	油 バター マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	874 34.7 18.2 3.0	454	4.3
10	月	○	<b>千産千消献立</b> ご飯 味つけのり	厚揚げたまご ピーナツ和え つみれ汁	さつま芋プリン	卵 いわし 鶏肉 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	きゃべつ もやし しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう でんぶん プリン	油 ピーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 34.2 23.6 2.6	424	4.3
11	火	○	<b>お祭の日</b> 山菜五目ちらし	豚汁	大学芋	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	山菜ミックス ねぎ かんぴょう 大根 ねぎ	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 28.4 20.5 3.1	398	3.4
12	水	○	豆腐のうま煮丼	春雨スープ	ヨーグルト	豚肉 とうふ なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉葱 にんにく しょうが しめじ もやし ねぎ	米 小麦粉 春雨 でんぶん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 35.4 20.1 3.3	726	5.9
13	木	○	揚げパン	手作りワンタンスープ フライピーズサラダ		きなこ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉葱 きゃべつ きゅうり しょうが ねぎ 白菜	パン さとう でんぶん ワンタンの皮	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 30.6 28.2 3.0	400	3.6
14	金	○	ご飯	鮭のもみじ焼き 磯香あえ 里芋のみそ汁	ジョア	鮭 みそ 厚揚げ	牛乳 ジョア	にんじん 小松菜	きゃべつ もやし えのき茸	米 さとう 里芋	マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	822 34.2 25.8 2.6	406	3.5
17	月	○	<b>給食新メニューコンテスト市長賞</b> ご飯 ナッツごぼう	厚揚げとトマトの卵とじ 白菜のスープ		豚肉 卵 厚揚げ ベーコン	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	ごぼう にんにく しょうが 白菜 えのき茸	米 さとう 小麦粉	油 くるみ アーモンド 落花生	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 32.0 28.3 3.2	444	3.8
18	火	○	焼肉チャーハン	ししゃものごま揚げ きゃべつとポテトのスープ	ミルク	牛肉 卵 ベーコン	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ グリーンピース 玉葱 ホールコーン	米 小麦粉 でんぶん じゃがいも さとう	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	848 34.3 30.5 3.3	556	3.4
19	水	○	かき揚げ丼	切干大根のナムル じゃが芋とわかめのみそ汁	ドライブルーン	いか あさり 大豆 卵 油揚げ	牛乳 わかめ さくらえび	にんじん 小松菜 みつ菜	玉葱 きゃべつ 切干大根 きゅうり ブルーン	米 さとう じゃがいも 天ぷら粉	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	870 31.1 21.1 3.1	403	3.8
20	木	○	チキンカレーライス (福神漬付)	ひじきのごまネーズサラダ	グレープフルーツ	鶏肉 みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	にんにく 玉葱 きゃべつ りんご グリーンピース しょうが きゅうり グレープフルーツ 福神づけ コーン	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	865 25.8 25.0 3.5	415	3.8
25	火	○	野沢菜の じゃこチャーハン	鶏肉とかつおの揚げ煮 豆腐のチゲスープ		卵 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	野沢菜 なら にんじん ピーマン パプリカ	しょうが 白菜 もやし	米 小麦粉 さとう でんぶん	油 ごま かつおツブ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835 32.8 29.0 3.4	401	3.7
26	水	○	中華丼	かにかまスープ	キウイフルーツ	えび いか 豚肉 鶏肉 うずら卵 かにかま	牛乳 わかめ	にんじん	玉葱 白菜 ねぎ きゃべつ きくらげ たけのこ もやし にんにく しょうが キウイフルーツ	米 でんぶん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	819 36.3 23.3 3.1	399	4.3
27	木	○	コスタリカライス	野菜スープ	フルーツみつ豆	鶏肉 大豆 ベーコン えんどう豆	牛乳 寒天	小松菜 にんじん トマト ピーマン パプリカ	にんにく しょうが セロリ きゃべつ 玉葱 みかん パイン 黄桃	米 小麦粉 でんぶん じゃがいも さとう	ごま油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	874 34.7 18.2 3.0	454	4.3
28	金	○	ご飯	ホキの梅マヨネーズ焼き じゃが芋の金平 呉汁	みかん	ホキ 豚肉 大豆 とうふ みそ 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 ねぎ みかん 梅びしお	米 さとう 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	826 40.1 21.1 3.6	391	4.7

※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。

★11月10日(月)は、「千産千消デー」★  
千葉県内でとれた食材をたくさん使った献立です。  
千葉県は、農業だけでなく、漁業や酪農も盛んで、  
野菜の他に、肉や卵や牛乳、魚や海藻なども獲れる  
「みのり豊かな土地」です。  
千葉の恵みをしっかりと味わいましょう。



今月の平均

エネルギー	843 Kcal	451	4.0
たんぱく質	33.3 g		
脂質	25.1 g		
食塩相当量	3.0 g		

文部科学省基準

エネルギー	820 Kcal	450	4.0
たんぱく質	30.0 g		
脂質	26.0 g		
食塩相当量	3.0 g		

11月17日(月)は、給食新メニューコンテストで、市長賞を受賞した、並木小6年・堀内 育磨さんが考えた「厚揚げとトマトの卵とじ」を出します