



11月献立表



我孫子中学校

日	曜	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分相当量	
			主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜・果物	⑤穀類・芋・砂糖	⑥油脂類							
						たんぱく質	無機質カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質							kcal
2	水	○	中華丼	ひじきのマリネ	杏仁豆腐	エビ 豚肉 卵	牛乳 鶏肉	小松菜	人参	白菜 玉葱 長葱	米 小麦 とうもろこし	油	950	35	24.1	412	6.7	3.4
4	金	○	ご飯 韓国のり	鯖のピーナッツみそからめ キャベツとリンゴのサラダ 小松菜の味噌汁(千産千消献立)	さつま芋プリン	鯖 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 チーズのり わかめ	小松菜	人参	キャベツ きゅうり りんご 玉葱	米 小麦 里芋 さつま芋 砂糖	油 落花生	969	37.9	37.7	407	3.9	3.8
7	月	○	しめじ中華 おこわ	上海パオズ 春雨スープ	みかん	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	人参	長葱 玉葱 しいたけ ザーサイ 長葱 しいたけ みかん	米 もち米 春雨 小麦粉	油 松の実	774	31.6	21	327	2.4	4.4
8	火	○	秋刀魚 ご飯	大根と豚肉の味噌煮 ひじきの五目煮	柿	秋刀魚 さつま揚げ みそ 豚肉	牛乳 ひじき	人参	人参	大根 柿	米 小麦 こんにやく じゃが芋 でん粉	油	940	32.1	26.8	385	4.7	3.2
9	水	○	きのこ クリーム スパゲッティ	ブロッコリーとポテトのサラダ	手作りアップルケーキ	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 パセリ ブロッコリー	人参	玉葱 しめじ コーン マッシュルーム レーズン りんご	麵 小麦粉 砂糖 じゃが芋	バター 油 マーガリン	843	28.4	36.6	402	2.4	3
10	木	○	麻婆丼	じゃこ大豆 ホタテのスープ		豆腐 卵 ホタテ 大豆	牛乳 いわし	人参 小松菜	人参	しいたけ 長葱 筍	米 小麦 でん粉 砂糖	油 ごま	862	38.7	23.7	560	5.6	3.7
11	金	○	オムライス	パンプキンポタージュ ごまネーズサラダ (我孫子産野菜の日)	キウイフルーツ	卵 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 トマト パセリ じゃが芋	人参	玉葱 コーン キウイ きゅうり キャベツ	米 小麦	油 マーガリン マヨネーズ	881	29.8	30.9	457	2.9	4.3
14	月	○	さつま芋 ご飯	赤魚一夜干し 炒り豆腐 里芋と小松菜の味噌汁 (我孫子産野菜の日)	みかん	赤魚 卵 豆腐 鶏肉 揚げ	牛乳 わかめ	人参 さや印元	人参	長葱 玉葱 しいたけ みかん	米 小麦 じゃが芋	ごま 油	773	35.3	20.3	452	3.8	2.9
15	火	○	ちらし寿司	ししゃものごま焼き 菊花あえ もずくのかき卵汁 (七五三献立)	雪見大福	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも もずく	人参 縮さや ほうれん草	人参	しいたけ 長葱 はす かぶ しめじ 菊 玉葱 大根	米 小麦 小麦粉 砂糖 餅	ごま 油	813	34.4	24.1	581	4.3	4.7
16	水	○	フルーツ クリーム サンドパン	あさりのチャウダー コーンサラダ		あさり ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	人参	みかん りんご パナナ レタス キゅうり	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	マヨネーズ 油	898	30.5	32.1	450	11.3	4
17	木	○	五目ご飯	鮭のガーリックナッツ焼き 金時豆の煮物 じゃが芋とわかめの味噌	りんご	鶏肉 鮭 金時豆 みそ	牛乳 わかめ	人参 さや印元	人参	しいたけ ごぼう 長葱 りんご	米 小麦 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド	847	38.4	24.9	357	3.9	2.4
18	金	○	梅干し おにぎり	みそけんちんうどん 満点大豆 (防災献立)	みかん	鶏肉 鮭 みそ 油揚げ ちくわ 大豆 うずらの卵	牛乳	人参 小松菜	人参	ごぼう しめじ 長葱 みかん	麵 米粉 砂糖 里芋		777	30.4	16.1	363	3.8	3.2
21	月	○	冬野菜の カレーライス	福神漬け 炒りコナツ (我孫子産野菜の日)	グレープフルーツ	鶏肉 みそ	牛乳 粉チーズ いわし	人参 小松菜	人参	玉葱 カリフラワー 大根 グレープフルーツ	米 小麦 里芋 じゃが芋 小麦粉	油 バター カシューナッツ アーモンド	943	29.9	28.9	361	3.9	3.7
22	火	○	ご飯 納豆	桜エビと葱の卵焼き 筑前煮	りんご	納豆 鶏肉	牛乳 桜えび	人参	人参	長葱 ごぼう 筍 はす 枝豆 しいたけ 大根 りんご	米 小麦 里芋	油	833	34.5	20.5	705	4.6	2.5
25	金	○	玄米 鶏ごぼう飯	里芋の甘味噌がらめ むらくも汁	ラ・フランス ヨーグルト	鶏肉 みそ ルト 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	人参	しいたけ ごぼう グリンピース 玉葱 長葱 ラ・フランス	米 小麦 砂糖 里芋	油 ごま	799	26.2	21.7	424	3.3	3.4
28	月	○	鮭わかめ ご飯	おでん 巾着餅 白菜キムチ漬	みかん	鮭 生揚げ うずらの卵 さつま揚げ ちくわ	牛乳 昆布	人参	人参	大根 白菜 きゅうり みかん	米 小麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく		810	28.4	21.1	426	3.6	3.2
29	火	○	セサミトースト	大豆カレーシチュー ポパイサラダ		鶏肉 大豆	牛乳 粉チーズ ハム	人参 ほうれん草 トマト	人参	玉葱 グリンピース 大根 コーン	パン じゃが芋 小麦粉	油 ごま バター マーガリン	960	35.6	37.3	495	4.9	4.2
30	水	○	鯛のかば焼き 丼	豚汁 蕪の柚子香漬 (我孫子産野菜の日)	りんご	鯛 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	人参	ごぼう 大根 長葱 蕪 りんご	米 小麦 でん粉 里芋 こんにやく	油 ごま	903	34.4	28.9	385	3.6	4.2

★ 23日は勤労感謝の日です。18日に防災献立として、給食室でおにぎりを作ります。

いつもの給食よりも質素ではありますが、感謝の気持ちを持って食べてほしいと思います。

★ 4日は、千葉県産の食材をたくさん使用した千産千消の日です。



今月の平均栄養価	865	32.9	26.5	442	4.4	3.6
文部科学省 基準栄養価	850	19~35	27	420	4	3以下