



11月

給食献立表



日	曜日	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		栄養量					
			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・きのこ	⑤穀類 芋類・砂糖	⑥油脂 種類	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食塩 相当量 g
1	月	○	麦ごはん	すき焼き風煮 マカロニサラダ いりこ大豆	柿	豚肉 豆腐 ハム 大豆	牛乳 煮干し	人参 春菊	白菜 ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ 玉葱 柿	米 車麩 麦 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ	799	36.6	19.9	430	3.9	2.5
2	火	○	コッペパン りんごジャム	鶏肉と豆のクリーム煮 ダッパリー (ブラッルのサガ) いりこ	蒟蒻ゼリー	鶏肉 大豆 豆乳 あさり うずらの卵	牛乳 チーズ 生クリーム 煮干し	人参 パセリ トマト	玉葱 白菜 グリーンピース きゅうり キャベツ レモン りんご	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター オリーブ油	910	36.7	32.9	450	5.5	2.3
4	木	○	(千産千消デー・我孫子産野菜の日) ごはん	いわしの山河焼き 小松菜のマスタード和え 五目みそ汁	りんご (とき)	いわし 豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	ねぎ 生姜 玉葱 もやし キャベツ 大根 しめじ ごぼう りんご	米 小麦粉 じゃがいも	ごま マヨネーズ	885	35.6	27.1	398	4.4	3.7
8	月	○	麦ごはん	カレー麻婆豆腐 3種のビーンズサラダ いりこ	パイナップル	豚肉 レバー 豆腐 大豆 ハム ひよこ豆 いんげん豆	牛乳 煮干し	人参 にら	マッシュルーム 玉葱 きゅうり とうもろこし パイナップル	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも でんぷん	油 バター	816	31.9	25.7	449	3.8	3.2
9	火	○	麦ごはん	わかさぎのから揚げ 生揚げと野菜のキムチ炒め 芋煮 ミルメーク	ヨーグルト	生揚げ 豚肉	牛乳 わかさぎ ヨーグルト	人参 小松菜 にら	キャベツ にんにく 生姜 もやし 白菜 たけのこ 大根 きくらげ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 里芋	油	792	34.4	21.8	895	6.7	2.5
10	水	○	ごはん	五目たまご焼き たらこの炒り煮 わかめとしめじのみそ汁 いりこアーモンド	ひとくち 牛乳プリン (いちご)	鶏卵 いんげん豆 豚肉 ちくわ たらこ 豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	人参 小松菜	玉葱 切干大根 たけのこ ねぎ ごぼう しめじ	米 砂糖	油 ごま アーモンド	761	31.2	22.3	457	4.6	2.4
11	木	○	麦ごはん	チーズ入りコロケ 千切りキャベツ もずくみそ汁 いりこ	グレープ フルーツ	ベーコン いんげん豆 鶏卵 豆腐 煮干し	牛乳 チーズ もずく 煮干し	人参 小松菜	玉葱 キャベツ 大根 ねぎ グレープフルーツ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	855	29.9	24.0	505	4.4	3.0
12	金	○	ごはん	大豆の寄せ焼き もやしのカレーサガ 豆腐と大根のかき玉汁 いりこカシューナツ	みかん	豚肉 豆腐 大豆 豚レバー 鶏卵 なた 油揚げ	牛乳 煮干し	小松菜	ねぎ もやし キャベツ 大根 玉葱 みかん	米 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま カシューナツ	856	36.4	29.9	445	4.9	2.7
15	月	○	セサミ トースト	ポークビーンズ 切干大根サラダ いりこ	バナナ	豚肉 あさり ベーコン いんげん豆 かまぼこ	牛乳 チーズ 生クリーム 煮干し	人参 トマト	玉葱 グリンピース 生姜 キャベツ きゅうり 切干大根 バナナ	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター ごま	804	31.6	27.3	474	5.6	2.9
16	火	○	麦ごはん	いわしの蒲焼 野菜のおひたし 田舎汁	みかん	いわし 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 ねぎ ごぼう みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま 油	805	31.0	23.1	449	4.8	2.7
17	水	○	麦ごはん	白樺カレー (我孫子のカレー) かぶのサラダ いりこアーモンド	りんご	鶏肉 いんげん豆 ハム	牛乳 チーズ 煮干し	人参 小松菜	玉葱 きゅうり マッシュルーム セロリ グリーンピース かぶ キャベツ りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター アーモンド	782	29.3	20.0	379	3.5	5.6
19	金	○	(ジャマイカ料理・我孫子産野菜の日) ライス& ピース	ジャークチキン 蒸しじゃがいも キャベツとコンのスープ いりこ	カスタード プリン	いんげん豆 鶏肉	牛乳 煮干し	人参 小松菜 パセリ	玉葱 ねぎ レモン にんにく 生姜 とうもろこし キャベツ ココナッツミルク	パン 砂糖 じゃがいも プリン	油 バター ごま	864	39.8	32.0	403	3.5	4.2
22	月	○	落花生 おこわ	千草焼き 豚肉と大根の煮込み 白菜とわかめのみそ汁	早香 (温州蜜柑 x ポンカン)	あずき 鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 大根 白菜 はやか	もち米 米 砂糖 じゃがいも	ごま 落花生	809	38.3	25.3	381	4.0	3.0
24	水	○	(和食の日(いりにほんしゅくの日)) 麦ごはん	鯖のソース焼き 青梗菜のおひたし お講汁	みかん	鯖 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	キャベツ もやし とうもろこし 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま	819	30.2	29.4	429	3.9	4.4
25	木	○	わかめ ごはん	おでん 甘酢和え	我孫子の米粉 バナナ ケーキ	ちくわ さつま揚げ はんぺん がんもどき うずらのたまご 鶏卵	牛乳 しらすばし 昆布	人参	大根 きゅうり レモン バナナ	米 麦 砂糖 米粉 じゃがいも チョコレート	ごま バター アーモンド	885	28.0	28.0	451	3.9	3.1
26	金	○	ジャー ジャー 麺	ポテトサラダ チーズ	フルーツ白玉	豚肉 大豆 ハム 豚レバー	牛乳 チーズ	にら 人参	きゅうり もやし ねぎ 玉葱 たけのこ 椎茸 とうもろこし もも パイナップル みかん レモン	中華麺 砂糖 でんぷん じゃがいも 白玉もち	油 ごま油 ごま マヨネーズ	829	32.5	30.6	591	3.2	2.6
29	月	○	三色 ピラフ	魚の香草ポテトイ包み ミネストローネ	ひとくち ゼリー	豚肉 あさり 豚レバー いらい ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 とうもろこし グリーンピース セロリ にんにく	米 麦 パン粉 じゃがいも マカロニ	油 バター オリーブ油	836	37.5	21.8	315	8.1	2.6

☺ 食材の発注の都合上、献立を一部変更させていただくことがありますので、ご了承ください。

☺ 給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。

☺ 「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。

☺ 毎日の給食を湖北中学校ホームページでお知らせしています。

今月の平均	830	33.6	25.9	465	4.6	3.1
栄養量の基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	4.5	2.5



今日の給食目標・・・地産地消について考えよう!

千葉県では「千産千消」と銘打ち、様々な取り組みをしています。

鮮度の良さ、安心、配送による二酸化炭素の排出量を減らせるなどのメリットだけでなく、デメリットも含めて考えていきましょう。