



# 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	金	○	麦ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 漬物入り和え物 きりたんぼ汁	まんてん大豆	鮭 かつお節 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 えのきたけ もやし きゅうり 大根 ねぎ ごぼう 白菜	米 麦 きりたんぼ 砂糖	バター	710	33.0	14.1	320	2.5	3.1
5	火	○	コスタリカ ライス	ダップ・リ(ワ・リ)のサカ いりこアーモンド	豆乳ココア プリン	鶏肉 大豆 レンズ豆 いんげん豆 豆乳	牛乳 煮干し	人参 赤パプリカ ピーマン トマト パセリ	玉葱 マッシュルーム 黄パプリカ きゅうり キャベツ レモン	米 麦 でん粉 砂糖 アーモンド オリーブ油	油 ココア アーモンド オリーブ油	780	30.6	20.4	367	4.4	2.0
6	水	○	肉うどん	カレー風味ちくわ天 ビーンズサラダ	ヨーグルト	豚肉 ちくわ 油揚げ 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	ねぎ えのきたけ 白菜 干し椎茸 きゅうり とうもろこし	うどん 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	油	715	32.3	29.2	765	6.3	3.2
7	木	○	ご飯	鯖のソース焼き 青梗菜のおひたし お講汁	みかん	鯖 かつお節 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 ねぎ ごぼう みかん	米 砂糖 じゃがいも	ごま	799	29.3	29.0	468	5.1	2.6
11	月	○	(試験勉強頑張ろう！献立) 麦ご飯	鶏の唐揚げ 辛し和え 五目みそ汁 いりこ	ひとくち ゼリー (ぶどう)	鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳 煮干し	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 ごぼう 玉葱 しめじ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	油 ごま	712	34.4	20.1	398	6.2	2.6
12	火	○	(我孫子産野菜の日) 麦ご飯	五目卵焼き ごぼうのチャブチェ 豆腐ともやしのみそ汁	りんご	鶏卵 豚肉 いんげん豆 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 にら	玉葱 たけのこ ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 もやし りんご	米 麦 砂糖 春雨	油 ごま	752	29.6	22.8	441	5.5	2.6
13	水	○	ガーリック パン	シーフードシチュー 大根ツナサラダ	手作り オレンジ ゼリー	いか えび あさり 鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	にんにく マッシュルーム 玉葱 大根 もやし キャベツ きゅうり みかん オレンジ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも ごま	ごま油 バター ごま	729	28.3	24.7	340	2.8	3.1
15	金	○	キムチ チャーハン	春巻き わかめスープ いりこ	バナナ	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 青梗菜 小松菜	ねぎ にんにく 生姜 白菜 たけのこ 玉葱 干し椎茸 バナナ	米 麦 砂糖 春雨 じゃがいも 小麦粉 澱粉	油 ごま ごま油	762	29.2	22.6	348	2.7	3.2
18	月	○	大根 菜めし	おでん 甘酢和え	カスタード プリン	ちくわ さつま揚げ はんぺん つみれ うずらの卵	牛乳 昆布	人参 大根の葉	大根 きゅうり レモン かぶ	米 麦 砂糖 じゃがいも プリン	ごま ごま油	671	26.0	18.6	437	3.7	3.1
19	火	○	ご飯	ししゃものごまフライ 野菜炒め 芋とわかめのみそ汁	りんご	鶏肉	牛乳 ししゃも わかめ	人参 さやいんげん にら	キャベツ もやし きくらげ 生姜 ねぎ りんご	米 小麦粉 パン粉 春雨 じゃが芋 さつま芋	ごま 油 ごま油	891	40.2	28.4	640	4.5	3.4
20	水	○	麦ご飯	すき焼き風煮 マカロニサラダ いりこ大豆	早香 (温州蜜柑 xポンカン)	豚肉 焼き豆腐 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 はやか	米 麦 砂糖 車麩 マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ	760	36.3	19.7	432	3.9	2.5
21	木	○	ご飯	さばの幽庵焼き 大根のみそ煮 もずく汁	みかん	鯖 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 もずく	人参 小松菜 さやいんげん	ゆず 大根 玉葱 ねぎ みかん	米 砂糖 じゃが芋	油	774	30.3	23.5	408	5.0	3.3
22	金	○	富士宮 焼きそば	黒はんぺんフライ 中華コーンスープ	抹茶きなこ 大豆	豚肉 だし粉 黒はんぺん 鶏卵 鶏肉 大豆 きな粉	牛乳	人参 青梗菜	キャベツ もやし 玉葱 とうもろこし	中華麺 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま ごま油	695	33.6	26.9	371	3.3	4.2
25	月	○	(24日は和食の日・我孫子産野菜の日) 玄米入り ご飯	ホッケの一夜干し 小松菜のごま和え 豆腐とキャベツのみそ汁	コーヒー ゼリー (豆乳ホップ)	ホッケ 豆腐 豆乳	牛乳	人参 小松菜	もやし 玉葱 キャベツ	米 モチ玄米 砂糖 ゼリー	ごま	714	29.2	19.9	530	5.2	2.8
27	水	○	麦ご飯	納豆 肉じゃが 粥の汁(けのしる)	りんご	豚肉 納豆 大豆 油揚げ 凍り豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 大根 ごぼう わらび ぜんまい ふき りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	764	31.9	19.2	364	4.0	2.8
28	木	○	(千産千消第一・我孫子産野菜の日) 落花生 おこわ	鰯のさんが焼き 我孫子産野菜汁	キャラメル バター ポテト	豚肉 だし粉 いわし 鶏肉 鶏卵	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	ねぎ 玉葱 生姜 白菜 大根 ごぼう	米 もち米 小麦粉 砂糖 里芋 さつま芋	落花生 ごま 油 バター	902	33.0	32.2	372	3.4	3.0
29	金	○	麦ご飯	根菜カレー 水菜とじゃこのサラダ いりこカシューナッツ	みかん	豚肉 いんげん豆 あさり 油揚げ	牛乳 チーズ しらす干し	人参 水菜	ごぼう れんこん 玉葱 セロリ 大根 キャベツ マッシュルーム りんご グリーンピース みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 ごま ごま油 バター カシューナッツ	896	35.0	26.9	563	6.3	2.9

☺ 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。

☺ 「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。

☺ 食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。基準値は、改訂前の算出方法の「今月の平均エネルギー量」が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

☺ 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。

今月の平均	766	31.9	23.4	445	4.4	3.0
栄養量の基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	4.5	2.5

