



11月給食予定献立表

令和5年10月31日
我孫子市立湖北台中学校

今月の給食目標；千産千消について考えよう（地域の農産業について知り、それに関わる方たちに感謝しよう。食料自給率について考えよう。）

日付・曜日	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		栄養価					
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉	②牛乳	③緑黄色	④その他の	⑤穀類	⑥油脂	主な栄養		成長期に大切な栄養		
					卵・大豆	小魚・海藻	野菜	野菜・果物	芋・砂糖		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	
1水	○	ご飯 ツナふりかけ	ししゃものパリパリ揚げ ひじきのごまネーズ和え のっぺい汁	みかん	ツナ 鶏肉	ハム 油揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	人参 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	ごま油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 kcal 34.2 g 25.2 g 2.5 g	487 mg	3.6 mg
2木	○	我孫子産野菜の日 パンネ ミートソース	コールスローサラダ 煮干しアーモンド	手づくり スイートポテト	豚肉 鶏レバー ベーコン	大豆 卵	牛乳 粉チーズ 煮干し 練乳 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ にんにく セロリ しめじ キャベツ コーン きゅうり レモン	パンネ 砂糖 さつま芋	油 アーモンド バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 kcal 32.1 g 27.5 g 2.2 g	475 mg	4.1 mg
3金	文化の日														
6月	○	ポーク カレーライス	海藻サラダ	バナナ	豚肉 みそ ツナ		牛乳 粉チーズ 海藻ミックス	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご キャベツ もやし きゅうり バナナ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 kcal 29.7 g 26.8 g 2.9 g	356 mg	2.8 mg
7火	○	ご飯	豆腐と鶏肉のつくね ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	オレンジ	豆腐 鶏肉 ハム 油揚げ みそ	大豆 卵	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	ねぎ 生姜 しめじ 干し椎茸 えのきたけ まいたけ ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ オレンジ	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ごま油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	875 kcal 41.6 g 31.7 g 3.8 g	472 mg	6.4 mg
8水	○	豆腐のうま煮丼	春雨サラダ	ココアナッツ	豆腐 豚肉 うずら卵 かまぼこ	豚肉	牛乳	人参 青梗菜	玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 きゅうり もやし キャベツ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 ごま カシューナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 kcal 33.0 g 26.6 g 2.6 g	485 mg	4.0 mg
9木	○	ご飯	さばのにんにく煮 野菜のごま酢和え さつま汁	グレープ フルーツ	さば 豚肉 豆腐 みそ	豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく ねぎ 生姜 キャベツ もやし ごぼう 大根 グレープフルーツ	米 麦 砂糖 さつま芋 こんにゃく	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 kcal 33.5 g 23.7 g 2.2 g	384 mg	4.1 mg
10金	○	ココア揚げパン	手づくりワンタンスープ ツナと大豆のサラダ 煮干しアーモンド	ヨーグルト	豚肉 なると ツナ 大豆	大豆	牛乳 チーズ 煮干し ヨーグルト	人参 青梗菜	ねぎ 生姜 白菜 たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッパン 砂糖 ワンタンの皮	ごま油 アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 kcal 36.1 g 29.0 g 3.9 g	545 mg	3.7 mg
13月	○	さんまご飯	生揚げと野菜の旨煮 大根のみそ汁	りんご	さんま 生揚げ みそ	豚肉 油揚げ	牛乳	いんげん 人参 小松菜	生姜 たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 大根 ねぎ りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 米粉 じゃが芋 こんにゃく	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	880 kcal 34.6 g 35.4 g 3.3 g	464 mg	4.6 mg
14火	○	「千産千消デー」献立 ご飯 味つけのり	ひじき入り卵焼き 野菜のピーナツ和え 米粉だんご汁	ひとくち 牛乳プリン	卵 鶏肉 豆腐 豚肉	鶏肉	牛乳 のり ひじき 牛乳プリン	人参 こねぎ 小松菜	玉ねぎ たけのこ もやし キャベツ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 ごま油 落花生	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	812 kcal 31.1 g 24.9 g 2.3 g	417 mg	5.0 mg
15水	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 カリカリポテトサラダ かえり煮干し	オレンジ	大豆 豚肉 ウィンナー ハム	豚肉	牛乳 粉チーズ 煮干し	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし オレンジ	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	857 kcal 35.4 g 31.9 g 2.8 g	435 mg	4.4 mg
16木	○	さといもご飯	鮭のきのごまネーズ焼き 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁	みかん	さけ みそ さつま揚げ 油揚げ みそ	豚肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん かぼちゃ 小松菜	えのきたけ ぶなしめじ 玉ねぎ ごぼう たけのこ れんこん ねぎ みかん	米 里芋 こんにゃく 砂糖	ごま マヨネーズ ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 34.3 g 26.2 g 3.5 g	379 mg	3.7 mg
17金	合唱コンクールのため、給食はありません。														
20月	○	ゆかりご飯	おでん れんこんサラダ	りんご	揚げボール 生揚げ 竹輪 さつま揚げ がんもどき うずら卵 ハム	豚肉	牛乳 昆布	人参	大根 れんこん きゅうり キャベツ りんご	米 麦 じゃが芋 こんにゃく	ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	793 kcal 31.6 g 25.4 g 3.9 g	468 mg	4.3 mg
21火	○	セルフフルーツ カスタードサンド	焼肉サラダ マカロニ入り野菜スープ 煮干しアーモンド	/	卵 豚肉 ベーコン	豚肉	牛乳 煮干し	人参 小松菜	黄桃 みかん ハナハ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ 白菜	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	バター ごま油 ごま アーモンド カシューナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	821 kcal 32.5 g 26.9 g 3.1 g	489 mg	3.2 mg
22水	○	ご飯	レバニラ炒め むらくも汁 煮干しカシューナッツ	ラフランスゼ リー	豚レバー なると 卵	豚肉	牛乳 煮干し	にら 人参 小松菜	生姜 もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 片栗粉 米粉 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 カシューナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 kcal 34.5 g 19.1 g 2.8 g	378 mg	11.8 mg
23木	勤労感謝の日														
24金	○	「和食の日」献立 ご飯	さばの豆板醬焼き 油揚げと野菜の和え物 けんちん汁	みかん	さば 豚肉 油揚げ 豆腐	豚肉	牛乳	小松菜 人参	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 kcal 30.5 g 32.3 g 1.9 g	352 mg	3.0 mg
27月	○	キムチチャーハン	ししゃものマリネ 五目中華スープ	バナナ	豚肉 ハム なると	豚肉	牛乳 ししゃも	人参 ピーマン パプリカ 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 玉ねぎ レモン たけのこ きくらげ もやし 白菜 バナナ	米 麦 片栗粉 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 kcal 36.4 g 23.9 g 3.7 g	516 mg	3.5 mg
28火	期末テスト2日目のため 給食はありません。														
29水	○	ご飯 手作りの青菜ふりかけ	吉野煮 かぶのみそ汁	オレンジ	かつお節 鶏肉 いか うずら卵 生揚げ 油揚げ みそ	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 いんげん	ごぼう たけのこ かぶ ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 kcal 34.7 g 24.0 g 2.9 g	502 mg	5.3 mg
30木	○	カレーうどん	わかめと大根の和え物	小豆と栗のケーキ	豚肉 ツナ 油揚げ 小豆 卵	豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	干し椎茸 玉ねぎ ねぎ 大根	うどん 砂糖 小麦粉	バター ごま油 ごま 栗 マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	908 kcal 32.2 g 35.4 g 2.8 g	464 mg	3.0 mg

・11月14日は「千産千消デー」献立を実施します。

地域で生産したものを、地域で消費することを地産地消といいます。千葉県では、千の字を使って「千産千消」といいます。湖北台中では、11月14日(火)に「千産千消デー」を設け、多くの我孫子市産、千葉県産の食材を取り入れた給食を実施します。

い(1)い(1)に(2)ほんし(4)よく ※

・11月24日は「和食の日」…24日(金)に「和食の日」献立を実施します。

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、ひとりひとり「和食」について認識を深め、和食文化の大切さを再認識する日となるよう願いをこめて制定されました。(※平成25年12月ユネスコ無形文化遺産登録)

今月の平均 [たんぱく質：16% 脂質：30%]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 33.8 g 27.6 g 3.0 g	448 mg	4.5 mg
--------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	--------	--------

基準値 [たんぱく質・脂質 =摂取エネルギー比]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 13.20 g 20.30 g 2.5 g以下	450 mg	4.5 mg
--------------------------------	-------------------------------	---	--------	--------

あしたば学級の畑から
届いた新鮮野菜を使用します！！

