



11月 献立表



令和3年10月29日
我孫子市立久寺家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るもとになる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー					
		主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類 砂糖...	油脂類 種菜類	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
					たん白質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	kcal	g	g	mg	mg	g
1月	○	ごはん かみかみ佃煮	おでん きやべつとツナのマヨ和え	みかん	かつお節、うずら卵、ちくわ、揚げポテト、生揚げ、ほんべん、ツナ	牛乳、じゃこ、昆布	にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、みかん	米、麦、砂糖、じゃがいも、メークイン、こんにやく	ごま、エッグゲア	794	27.6	25.2	454	4.3	3.0
2火	○	みそバターラーメン	野菜のアーモンド和え 煮干し	大学芋	豚肉、豚肝臓、大豆、うずら卵、みそ	牛乳、煮干し	にんじん、こまつな	もやし、にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、コーン、もやし	中華めん、砂糖、さつまいも、砂糖、水あめ	油、バター、アーモンド、ごま	854	30.6	32.7	476	4.8	4.1
4木	○	ピピンバ	中華コーンスープ	オレンジジュレ	豚肉、みそ、ベーコン、豆腐、たまご	牛乳	ほうれんそう、にんじん、こまつな	干しぜんまい、切干大根、にんにく、豆もやし、だいこん、コーン、コーン、玉葱、干し椎茸、レモン	米、麦、ごんにやく、砂糖	油、ごま	832	28.5	26.0	327	3.0	2.6
8月	○	いい歯の日 高菜とじゃこのごはん	豆あじの唐揚げ じゃがいもシャキシャキサラダ 大根と卵のスープ	ヨーグルト	大豆、ハム、なた、豆腐、たまご	牛乳、じゃこ、豆あじ、わかめ、ヨーグルト	にんじん、たかな漬、こまつな	きゅうり、コーン、玉葱、だいこん、ねぎ	米、かたくり粉、じゃがいも	油、エッグゲア	810	32.9	26.3	611	2.8	4.0
9火	○	チキンライス 我孫子産野菜の日	コーンチャウダー 煮干し	米粉のアップルケーキ	鶏肉、あさり、ベーコン、豆乳、卵	牛乳、煮干し	にんじん、トマト、パセリ	玉葱、グリーンピース、マッシュルーム、しめじ、コーン、りんご、干しぶどう	米、麦、じゃがいも、砂糖	油、マカロン	883	28.3	27.4	412	5.9	3.4
10水	○	ごはん	さばのみそ煮 野菜のごま酢和え もずく入りかき玉汁	みかん	さば、みそ、鶏肉、豆腐、たまご	牛乳、もずく	こまつな、にんじん	ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、えのきたけ、玉葱、みかん	米、麦、砂糖、かたくり粉	ごま	821	30.7	28.9	389	3.8	3.6
11木	○	ごはん	ハンバーグ デミグラスソースがけ きやべつとツナのサラダ 野菜スープ 煮干し	一口ぶどうゼリー	豚肉、豆腐、豚肝臓、豆乳、大豆、卵、ツナ、鶏肉	牛乳、チーズ、クリーム、煮干し	にんじん、こまつな	玉葱、きやべつ、マッシュルーム、きゅうり、しめじ、コーン	米、麦、パン粉、薄力粉、砂糖、マカロニ、じゃがいも、ゼリー	油、バター	860	34.8	30.9	435	6.0	2.5
15月	○	ごはん	ハガツオの揚げおろし 和風ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	りんご	かつお、ツナ、みそ、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、きゅうり、ねぎ、りんご	米、麦、かたくり粉、砂糖、じゃがいも	油	812	37.9	22.6	360	3.8	3.0
16火	○	ごはん じゃことひじきのふりかけ	千草焼き 野菜のごまマヨ和え 豚汁	オレンジ	かつお節、卵、鶏肉、ツナ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、ひじき、しらす干し	にんじん、こねぎ、こまつな	玉葱、キャベツ、コーン、だいこん、ねぎ、干し椎茸、ごぼう、オレンジ	米、麦、砂糖、じゃがいも、ごんにやく	油、エッグゲア、ごま	803	32.3	29.6	413	4.3	3.2
17水	○	フレンチトースト	ミネストローネ ほうれん草とハムのサラダ 煮干し	グレープフルーツ	卵、ハム、豚肉、ウィンナー、ベーコン、いんげんまめ	牛乳、チーズ、煮干し	ほうれんそう、にんじん、トマト、パセリ	だいこん、玉葱、セロリ、にんにく、しょうが、グレープフルーツ	パン、砂糖、じゃがいも、マカロニ	バター、油	800	31.1	25.8	421	3.0	3.3
18木	○	千産千消デー 我孫子産野菜の日 ごはん	いわしのねぎソースがけ 小松菜のり和え さつまい	みかん	いわし、豚肉、かつお節、みそ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、りんご、にんにく、ねぎ、レモン、もやし、だいこん、みかん	米、麦、かたくり粉、砂糖、さつまいも、ごんにやく	油	785	31.6	22.0	410	4.7	2.6
19金	○	麻婆豆腐丼	切干大根のナムル	アップルスイートポテト	豚肉、大豆、豆腐、みそ、ハム、卵	牛乳、クリーム	にんじん、にら	にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、切干大根、キャベツ、きゅうり、りんご	米、麦、砂糖、かたくり粉、さつまいも	油、ごま、バター	899	30.3	28.3	435	3.4	2.8
22月	○	ごはん	レバニラ炒め わかめとコーンのスープ 大豆小魚青のり風味	パイナップル	豚肝臓、ベーコン、たまご、大豆	牛乳、わかめ、煮干し、あおりのり	にら、にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、玉葱、もやし、コーン、パイナップル	米、麦、かたくり粉、薄力粉、じゃがいも、砂糖	油	795	31.2	22.0	381	8.5	2.5
24水	○	和食の日 吹き寄せごはん	たらのみそマヨ焼き せんべい汁	きなことカシューナッツ	鶏肉、油揚げ、たら、みそ、かつお節、きな粉	牛乳	にんじん、パセリ、こまつな	ぶなしめじ、玉葱、はくさい、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、砂糖、せんべい	栗、エッグゲア、カシューナッツ	756	35.5	25.3	332	2.6	3.5
25木	○	ドライカレーライス	野菜スープ 煮干し	マスカットゼリー	豚肉、豚肝臓、ウィンナー、大豆、ベーコン	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、グリーンピース、はくさい、コーン	米、麦、砂糖、薄力粉、はるさめ、ゼリー	バター、油	863	29.9	26.5	410	7.9	4.0
26金	○	かき揚げ丼	野菜のゆかり和え なめこと豆腐のみそ汁	オレンジ	えび、卵、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、干しえび、わかめ	にんじん、みつば、こまつな	玉葱、ごぼう、きゅうり、キャベツ、なめこ、ねぎ、だいこん、オレンジ	米、麦、薄力粉、かたくり粉、砂糖	油	841	28.2	18.2	555	3.4	4.3
29月	○	ごはん	大根と車麩の含め煮 まめみそ豆 チーズ かまぼこときやべつのマヨ和え	みかん	大豆、凍り豆腐、みそ、鶏肉、油揚げ、かまぼこ	牛乳、チーズ	にんじん、だいこん葉、こまつな	しょうが、だいこん、キャベツ、みかん	米、麦、かたくり粉、砂糖、里芋、ごんにやく、焼きふ	油、エッグゲア、ごま	819	30.7	26.7	658	4.5	2.6
30火	○	中華おこわ	わかさぎのフリッター 豆腐チゲ アーモンド	バナナ	豚肉、卵、豆腐、みそ	牛乳、干しえび、わかさぎ、あおりのり	にんじん、にら	しょうが、たけのこ、干し椎茸、れんこん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、はくさい、バナナ	米、砂糖、薄力粉、かたくり粉	まつの実、油、アーモンド	824	34.4	25.2	546	3.2	3.3

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

★11月5日(金)は3学年テスト2日目、12日(金)は1、2学年テスト2日目のため給食がありません。

～持ち物のお願～

- ・ランチクロス（個人の机に敷くので毎日清潔なものを。）
- ・エプロン、三角巾（給食当番時に必要です。）



今月の平均栄養価	825	31.5 (15%)	26.1 (28%)	446	4.4	3.2
文部科学省摂取基準	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～25%	450	4.5	2.5 未 満