



# 11月 献立表



令和4年10月28日  
我孫子市立久家中学校

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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
					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・糖素類...						
		主食	主菜・副菜	デザート	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						
1	○	我孫子産野菜の日 わかめご飯	おでん 煮卵 きゃべつと小松菜のごまマヨ和え	みかん	たまご、ちくわ、揚げポール、生揚げ、はんぺん、ツナ	牛乳、わかめ、じゃこ、昆布	にんじん、こまつな	だいこん、きゃべつ、コーン、みかん	米、麦、じゃがいも、こんにやく	ごま、エッグゲア	729	29.3	24.6	460	3.9	3.8
2	○	チキンライス	ポトフ	米粉のアップルケーキ	鶏肉、豚肝臓、ウィンナー、豚肉、ベーコン、卵	牛乳、チーズ	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、キャベツ、りんご、りんご(缶詰)、干しぶどう	米、麦、じゃがいも、砂糖	油、マーガリン	831	28.7	30.1	558	2.5	3.0
7	○	ガーリックトースト	秋の香りのシチュー ほうれん草とハムのサラダ	一口ぶどうゼリー	ハム、鶏肉、ベーコン、白花豆、白乳	牛乳、クリーム、チーズ	ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ	にんにく、だいこん、もやし、玉葱、ぶなしめじ	パン、砂糖、ゼリー	マーガリン、油、バター	801	30.9	30.5	406	5.2	3.8
8	○	いい歯の日 中華おこわ	ししゃものフリッター 酸辣湯(サンダー)	ヨーグルト	豚肉、卵、鶏肉、たまご	牛乳、干しえび、ししゃも、あおのり、ヨーグルト	にんじん、こまつな	しょうが、たけのこ、干し椎茸、れんこん、えのきたけ、ねぎ	米、砂糖、薄力粉、かたくり粉	まつ、油	767	37.1	23.9	526	6.1	3.1
9	○	ご飯	五目卵焼き ごぼうと春雨の炒め物 水菜の豆乳みそ汁 アーモンド	バナナ	卵、ツナ、豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、豆乳	牛乳、ひじき	にんじん、こねぎ、にら、水菜	玉葱、干し椎茸、ごぼう、しょうが、にんにく、だいこん、ねぎ、バナナ	米、麦、砂糖、はるさめ	油、ごま、アーモンド	804	31.3	27.6	387	3.9	2.3
11	○	ご飯	肉じゃが 納豆 なめこのみそ汁	みかん	納豆、豚肉、豆腐、油揚げ、かつお節、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、こまつな	玉葱、干し椎茸、なめこ、ねぎ、だいこん、みかん	米、麦、じゃがいも、しらたき、砂糖	油	764	31.9	21.4	381	4.1	3.5
14	○	麻婆豆腐丼	切干大根のナムル 煮干し	フルーツ杏仁豆腐	豚肝臓、豚肉、大豆、豆腐、みそ、ハム	牛乳、煮干し	にんじん、にら、こまつな	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、もも、みかん、パイン	米、麦、砂糖、かたくり粉、杏仁豆腐、砂糖	油、ごま	819	32.6	25.8	588	6.6	2.8
15	○	千産千消デー・我孫子産野菜の日 ご飯 味のり	さばの香味ソースがけ 小松菜とかまぼこの和え物 さつま汁	一口牛乳プリン	さば、かまぼこ、豚肉、かつお節、みそ	牛乳、わかめのり	こまつな、にんじん、ほうれん草	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、だいこん	米、麦、薄力粉、かたくり粉、砂糖、さつまいも、こんにやく	ごま、油	799	32.6	29.8	348	4.0	3.0
16	○	クリームスパゲッティ	野菜スープ 煮干し	メープルバターポテト	鶏肉、ツナ、ベーコン、豆乳	牛乳、牛乳、チーズ、クリーム、煮干し	にんじん、パセリ、こまつな	玉葱、ぶなしめじ、マッシュルーム、にんにく、はくさい、えのきたけ、コーン、セロリー	スパゲッティ、じゃがいも、さつまいも、メープルシロップ	油、バター	771	27.9	28.0	427	2.9	3.2
17	○	白樺派のカレーライス&ごぼうチップス	海藻サラダ	りんご	鶏肉、みそ、ツナ	牛乳、チーズ、海藻	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	米、麦、薄力粉、じゃがいも、こんにやく、砂糖	油、バター、ごま	826	26.2	28.4	324	2.3	2.8
21	○	エビピラフ	ますの香草焼き 白菜のスープ	乳酸菌飲料	えび、ます、ベーコン	牛乳、乳酸菌飲料	にんじん、パセリ、こまつな	玉葱、コーン、グリーンピース、にんにく、はくさい、ぶなしめじ	米、麦、パン粉	油、バター、エッグゲア	751	33.5	29.3	437	6.1	3.4
22	○	ご飯	鶏肉の唐揚げ フレンチポテトサラダ きゃべつと油揚げのみそ汁	みかん	鶏肉、ツナ、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、にんにく、玉葱、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、みかん	米、麦、かたくり粉、じゃがいも、砂糖	油	856	33.7	35.3	354	3.0	3.3
24	○	和食の日 吹き寄せご飯	さわらのごまみそ焼き 白玉団子汁	豆乳プリンタルト	鶏肉、ツナ、油揚げ、さわら、みそ、なると	牛乳	にんじん、こまつな	ぶなしめじ、だいこん、はくさい、干し椎茸、ねぎ	米、砂糖、白玉団子タルト	栗、ごま	778	35.1	23.1	403	5.1	3.2
25	○	ご飯	レバーと根菜のみそがらめ コーンと卵のスープ 大豆小魚青のり風味	りんご	豚肝臓、みそ、ベーコン、豆腐、たまご、大豆	牛乳、煮干し、あおのり	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、れんこん、コーン、玉葱、干し椎茸、りんご	米、麦、かたくり粉、さつまいも、砂糖	油	789	31.3	21.4	382	8.4	2.2
28	○	ココア揚げパン	ポークビーンズ ツナとコーンのサラダ	オレンジ	ツナ、大豆、豚肝臓、ベーコン、豚肉	牛乳、チーズ	にんじん	コーン、キャベツ、きゅうり、しょうが、玉葱、グリーンピース、にんにく、オレンジ	パン、砂糖、じゃがいも	油	806	30.7	31.5	349	3.4	2.9
29	○	我孫子産野菜の日 ご飯	えび入り卵焼き 五目きんぴら 里芋のみそ汁 抹茶大豆	みかん	卵、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ、大豆	牛乳、干しえび	にんじん、みつば、さやいんげん、れんこん、だいこん、ぶなしめじ、みかん、ほうれん草	ねぎ、えのきたけ、干し椎茸、ごぼう、れんこん、だいこん、ぶなしめじ、みかん	米、麦、砂糖、こんにやく、さといも	油	741	31.7	20.3	441	4.3	3.2
30	○	ご飯	さばのみそ煮 野菜のごま酢和え かき玉汁	バナナ	さば、みそ、鶏肉、豆腐、たまご	牛乳	こまつな、にんじん、水菜	ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、玉葱、えのきたけ、バナナ	米、麦、砂糖、かたくり粉	ごま	806	32.9	29.1	378	3.8	3.9

給食がない日  
11月4日(金) 我孫子市教育研究会  
10日(木) 合唱コンクール

～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	790	31.6 (16%)	27.1 (31%)	421	4.4	3.1
文部科学省摂取基準	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	450	4.5	2.5 未満