



11月献立表



日・曜	牛乳	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分	
		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	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類							
						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	○	ご飯	鯖の豆板醤焼き	豆腐とひじきのサラダ	りんご	鯖 豆腐	みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり キャベツ	米 麦	油 ごま	852	37.6	28.4	408	4	4.1
2	○	くるみ小魚	鯛ハンバーグ	さつま芋サラダ ミニトマト	みかん	鯛 大豆 鶏肉	油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	長葱 玉葱 みかん	米 麦 パン粉	油	907	35.9	26.4	429	4.7	3.2
5	○	高菜チャーハン	もち米団子	とうもろしのスープ	りんご	豚肉 卵 大豆	エビ	牛乳	人参 高菜	しいたけ コーン 長葱	米 もち米	油	806	32.4	21	354	3.8	4.3
6	○	あさりときのこのペペロンチーノ	トマトシチュー	ブルーベリーケーキ		あさり 豚肉	ベーコン 卵	牛乳	人参	玉葱 エリンギ しめじ	スパゲッティ	油 バター	910	35.5	27.5	367	8.7	4.4
7	○	いい歯の日	ししゃものオランダ揚げ	角なます	柿	さきいか 卵	みそ 豚肉	牛乳	人参	大根 セロリ きゅうり	米 麦 砂糖	油	771	35.2	20.9	478	3.3	4.3
9	○	豚キムチ丼	柚子香あえ	かき玉汁	ぶどうゼリー	豚肉 卵 豆腐		牛乳	人参	玉葱 白菜 えのき	米 麦	油	798	32.3	18	399	4	4
12	○	吹き寄せご飯	エビと小葱の卵焼き	大豆とひじきの五目煮	りんご	エビ 油揚げ	卵 大豆 ちくわ	牛乳	人参	しめじ 大根 長葱	米 砂糖	油	820	35.9	22.2	626	6.6	4.4
13	○	ピザトースト	我孫子産野菜の日	秋の香りのシチュー	カリカリ	ハム 白印元	鶏肉 イカ	牛乳	人参	玉葱 マッシュルーム	パン	油 バター	856	37.1	27.2	496	2.3	4.4
14	○	海老ちらし寿司	揚げだし豆腐、きのこソース	味噌けんちん汁	目玉焼き	海老 油揚げ	卵 豆腐	牛乳	人参	しいたけ 大根 しめじ	米 里芋	油	849	31.4	25.5	471	4.4	3.6
16	○	きのこさつま芋	カレーライス	わかめとツナのあえもの	フルーツ	鶏肉	みそ	牛乳	人参	玉葱 しめじ 大根	米 じゃが芋	油 バター	950	29.2	28	383	2.7	3.3
19	○	海老ピラフ	きのこ	ひよこ豆のキッシュ	バナナ	海老 ひよこ豆	卵 ベーコン	牛乳	人参	玉葱 しめじ エリンギ	米 麦	油 バター	868	36	26.5	433	3.7	4.3
20	○	ご飯	豆腐の真砂揚げ	小松菜とシメジのあえもの	りんご	納豆 豆腐	みそ	牛乳	人参	玉葱 キャベツ しめじ	米 麦 砂糖	油 ごま	882	37	27.6	475	5.5	3.2
21	○	きな粉揚げパン	明太子サラダ	ワンタンスープ	ココア大豆	きな粉 豚肉	明太子 鶏肉	牛乳	人参	大根 きゅうり きやべつ	パン 砂糖	油	782	30.6	27	379	3.5	4.1
22	○	しめじご飯	鮭の紅葉焼き	切干大根のナムル	みかん	鶏肉 鮭	ハム 豆腐	牛乳	人参	しめじ 筍 ごぼう	米 麦	マヨネーズ	784	39.5	23.7	389	4.1	3.9
26	○	ご飯	擬製豆腐	じゃが芋のきんぴら	柿	卵 豆腐 鶏肉	豚肉 油揚げ	牛乳	人参	長葱 大根 ごぼう	米 麦	油	795	32.8	21.6	375	4.4	3.3
27	○	あんかけ	大学芋	ミックスナッツ		豚肉 エビ	イカ	牛乳	人参	筍 玉葱 キャベツ	麺	油 くるみ ごま	928	33.4	32.4	417	3.9	3.6
28	○	ご飯	ししゃもの胡麻焼き	おでん	みかん	うずら卵	ちくわ	牛乳	人参	しいたけ きくらげ 長葱	米 麦 砂糖	ごま	903	37.5	28.9	705	5.5	3.8
29	○	ガーリック	ジャーマンポテト	ヨーグルト		ベーコン	ハム ウィンナー	牛乳	人参	玉葱 セロリ コーン	米 麦	油 くるみ ごま	843	24.7	26.9	371	2	2.5

今月の行事食

- 2日 千産千消の日
千葉県産の産物、我孫子産野菜をたくさんとり入れた献立です。
- 7日 いい歯の日
8日は、給食がありません
噛みごたえのある献立です。
- 14日 七五三献立

平均栄養量	851	34.1	25.8	438	4.2	3.8
基準値	850	19~35	27	420	4	3



23日は、**勤労感謝の日**です。感謝の気持ちを持ち、給食を食べましょう！

我孫子産野菜の日
2日、14日、19日、20日、22日、26日
今月は、久寺家の農家、日暮正子さんが、小松菜とほうれん草を納品します。

つくし学級のさつま芋
2日、13日
サラダとシチューに使います。

給食食材の事前検査は、我孫子市で月に約100品目実施しています。
(放射性物質が検出された場合、基準値以下であってもその食材は、給食で使用しません。)また、事後検査として一週間分の給食をミキサーにかけて、均一に攪拌したものを測定しています。
検査結果につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。