



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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g		
					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								
4・火	○	ごはん	つくね焼き 粉吹き芋 なめこ汁	みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき 粉乳	人参 小松菜 パセリ	長葱 なめこ みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	793	34.5	19	476	5.5	3.7		
											手作りのつくねには、千葉県産ひじきをいれました。							
5・水	○	きのこ ペペロンチーノ	ツナと卵のサラダ スイートポテト	ココア大豆	ベーコン ハム 卵 ツナ 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉葱 椎茸 エリンギ キャベツ きゅうり	麵 砂糖 さつま芋	油 バター マヨネーズ	827	29.2	28.3	329	3.2	2.7		
											旬のきのこをいれた人気のペペロンチーノです。							
6・木	○	するめ 混ぜごはん	いい歯の日献立 小鯨の南蛮漬け 角なます 根菜汁	柿	イカ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 小鯨	人参 小松菜 ピーマン	玉葱 大根 セロリー きゅうり ごぼう はす しめじ 柿	米 麦	油 ごま	720	32.4	17.4	743	2.7	4.4		
											いい歯の日の献立です。歯応えのある食材を多く使いました。							
10・月	○	ごはん 納豆	鯖の有馬焼き 鶏肉と野菜の胡麻煮 もやしのおひたし	みかん	納豆 鯖 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう はす もやし みかん 山椒	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋	油 ごま	836	38.4	23.2	399	4.7	3.1		
											鯖の有馬焼きは、山椒の味付けです。							
11・火	○	さつま芋ごはん	鮭のレモン焼き ポパイサラダ 芋煮汁	ヨーグルト	鮭 ハム 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草	レモン 大根 コーン ごぼう 長葱 しめじ	米 麦 砂糖 さつま芋 里芋	油 ごま	805	34.2	26.7	435	3.1	3.6		
											さつま芋と里芋を使用した食物繊維がたっぷりの献立です。							
12・水	○	味噌煮込み うどん	2-4リクエスト献立 ☆大学芋 ビーンズサラダ	ミックス ナッツ	うずら卵 ハム 印元 豚肉 油揚げ 大豆 ひよこ豆 チーズ	牛乳	人参 小松菜	白菜 椎茸 長葱 大根 キャベツ きゅうり	麵 砂糖 さつま芋	ごま カシュナッツ 油 マヨネーズ アーモンド くるみ	864	32.1	37.3	470	4.8	3.6		
											2-4のリクエスト献立の大学芋です。							
14・金	○	麻婆丼	わかめサラダ とうもろこしのスープ	りんご	豆腐 豚肉 大豆 みそ 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ニラ	長葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン 玉葱 りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	904	38	27.5	522	5.3	4.4		
											豆腐と野菜がたっぷりの麻婆豆腐です。							
17・月	○	ちらし寿司	七五三献立 擬製豆腐 すまし汁	手作り プリン	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 はんぺん	牛乳 のり ひじき	人参 ピーマン しその葉 小松菜 みつ葉	かんぴょう 椎茸 長葱 えのき	米 麦 砂糖	油	791	36.9	24.2	514	5.7	4		
											七五三献立です。							
18・火	○	きのこ カレーライス	福神漬け 大豆といりこの青のり絡め	フルーツ あえ	鶏肉 チーズ みそ 大豆	牛乳 チーズ 煮干 ヨーグルト	人参 トマト	えのき しめじ 玉葱 パイン 桃 みかん バナナ グリンピース	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	油 バター	902	31.4	23.2	435	3.4	3.2		
											旬のきのこをいれた人気のカレーライスです。							
20・木	○	芋ピーおこわ	ししゃもフライ みそポテトサラダ 大根の味噌汁	りんご	卵 ハム 豆腐 みそ	牛乳 チーズ わかめ ししゃも	人参 小松菜	長葱 大根 りんご きゅうり	米 麦 米粉 さつま芋 砂糖 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ 落花生	884	32.3	32.1	545	3.5	4.2		
											落花生は、千葉県の八街が生産量1位です。							
21・金	○	千産千消の日 ごはん まめ豆みそ豆	和食の日献立 秋刀魚の甘露煮 プチトマト 白菜と蕪の浅漬け 肉団子汁	みかん	大豆 みそ 卵 秋刀魚 鶏肉 豚肉	牛乳 昆布 ひじき	人参 小松菜	長葱 蕪 白菜 きゅうり ミニトマト えのき みかん	米 麦 米粉 砂糖 パン粉	油 ごま	922	38.1	33	394	4.6	4.2		
											我孫子産野菜と千葉県産の食材を約60%使用しました。							
25・火	○	わかめごはん	鯖のカレー焼き さつま芋のコロコロサラダ かき玉汁	りんご	鯖 ひよこ豆 ハム 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり 長葱 椎茸 りんご	米 麦 砂糖 さつま芋	油 ごま	775	32.4	24.3	355	3.2	3.7		
											さつま芋のサラダには、ひよこ豆をいれました。							
26・水	○	ごはん 韓国のり	レバーと根菜の味噌絡め けんちん汁	みかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参	ごぼう 長葱 はす 大根 椎茸 みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋	油 ごま	782	28.3	18.1	358	8.9	2.1		
											鉄分が豊富なレバーと根菜を味噌味で絡めました。							
27・木	○	コッペパン はちみつ マーガリン	秋の香りシチュー マセドアンサラダ	カリカリ ビーンズ	鶏肉 花豆 エビ ひよこ豆	牛乳 チーズ クリーム	人参 ブロッコリー	玉葱 しめじ きゅうり コーン	パン 米粉 砂糖 じゃが芋 さつま芋	油 ごま マヨネーズ	853	31.6	29.6	419	2.3	3.4		
											シチューには、しめじ、ブロッコリー、さつま芋を入れました。							
28・金	○	ごはん 海苔佃煮	唐草焼き 柚子香あえ 豚汁	りんご	卵 豆腐 みそ	牛乳 のり ひじき	人参 パセリ 小松菜	長葱 白菜 きゅうり 柚子 大根 りんご	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	729	28.4	19.7	390	4.4	3.5		
											柚子の香りがする白菜の漬物です。							
											平均栄養量		826	33.2	25.6	452	4.4	3.6
											基準値		820	19~35	26	450	4	3

今月の行事食

- 6日(木) いい歯の日(11月8日) 噛み応えのあるメニューにしました。
- 17日(月) 七五三献立 ちらし寿司でお祝いしましょう。
- 21日(金) 千産千消献立 我孫子産野菜や千葉県の産物をたくさん使った献立です。21日の給食の食材の約60%は、千葉県産です！

11月24日は、和食の日です。 和食は、昨年ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

給食委員会の活動で残菜ゼロプロジェクトを実施しました。1週間達成したクラスのリクエスト献立を今月から取り入れています。

☆仕入れ等の都合により、献立内容を変更させていただく事があります。

我孫子市教育委員会では、学校給食の安心安全な運営を図る為食材事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について検査を実施しています。

また、事後検査として1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定しています。詳しい検査結果等につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。

尚、事前検査により放射性物質が検出されたものについては、学校給食に使用しません。