



11月予定献立表



令和4年度

流山市立おおたかの森中学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂				
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
1	火			梅ちりめんご飯	だし巻卵 きんぴらごぼう なめこみそ汁	卵 豚肉 みそ さつまいも 揚げ豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	梅 ごぼう なめこ 大根 ねぎ	米 こんにやく 砂糖	油 いりごま	804	33.1	23.8	3.3
2	水			ご飯	鯖のねぎ味噌焼き 切り干し大根のラー油炒め 白玉汁	さわら みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	ねぎ 切干大根 にんにく もやし 大根	米 しらたき 砂糖 白玉餅	油 ラー油	809	32.8	21.7	1.9
4	金			ハヤシライス	ごまドレサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ 大根 きゅうり レモン	米 じゃがいも 砂糖 はちみつ	いりごま ねりごま 油	883	20.8	25.8	3.3
7	月			ツナときのこの 洋風炊き込みご飯	ミネストローネ アセロラジュレのヨーグルト和え	ベーコン ツナ 鶏肉 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 トマト パセリ	にんにく たまねぎ えのき しめじ りんご アセロラ	米 マカロニ じゃがいも 寒天	油	815	23.4	18.2	2.4
8	火			ご飯	豚肉と蓮根の中華炒め にら玉スープ アーモンド小魚	豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し	にんじん 赤ピーマン ピーマン には	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ れんこん もやし ねぎ	米 片栗粉	油 アーモンド	814	32.0	27.6	2.3
9	水			ご飯	鯉フライ 豚肉とごぼうの生姜炒め つみれ汁 お米のムース(みかん)	かつお 豚肉 いわし さば 揚げ豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しょうが たまねぎ 大根 ねぎ	米 パン粉 こんにやく 砂糖 片栗粉	油 いりごま	825	33.3	23.5	2.3
10	木			さつまいも コッペパン	チーズオムレツ ポークチャップ 白菜とベーコンのスープ	卵 豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ セロリ 白菜	さつまいも コッペパン 春雨	バター	846	32.5	27.8	3.7
11	金			五目ご飯	鯉の更紗揚げ きりたんぼ 苺ヨーグルト	鶏肉 油揚げ かつお	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	しいたけ しょうが ごぼう 舞茸 ねぎ せり いちご	米 砂糖 こんにやく きりたんぼ	油	809	31.6	19.7	2.7
14	月			ミートソース スパゲティ	ポトフ アップルデニッシュ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぶ 大根 トマト 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム たまねぎ 大根 キャベツ セロリ りんご レモン	スパゲティ じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	962	35.2	37.3	2.5
15	火			鶏たけのこご飯	塩肉じゃが 呉汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油	832	34.9	24.6	3.1
16	水			ご飯 野菜雑穀ふりかけ	筑前煮 さつまいも汁	鶏肉 ちくわ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	れんこん ごぼう たけのこ しょうが 大根 ねぎ	米 里芋 こんにやく 砂糖 さつまいも		804	30.6	18.4	2.9
21	月			チキンカレーライス	大根入り海藻サラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ 海藻	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 レモン ブルーベリー	米 じゃがいも 小麦粉 とうもろこし	バター 油 いりごま	841	22.0	24.0	3.3
22	火			きなこ揚げパン	里芋のジャーマンポテト ワンタンスープ	きな粉 鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく もやし しいたけ 白菜 ねぎ	コッペパン 砂糖 里芋 ワンタンの皮	油 バター ごま油	814	28.4	28.1	3.2
24	木			すき焼きどんぶり	鮭と卵のすまし汁 フルーツ豆乳あんみつ	豚肉 豆腐 さけ 卵 豆乳	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	たまねぎ 白菜 えのき たまねぎ 大根 みかん 黄桃	米 しらたき 砂糖 寒天 黒糖	油	802	31.5	19.4	2.5
25	金			チャンポンうどん	厚揚げとチンゲンサイの中華炒め ボンデドーナツ	豚肉 かまぼこ なると いか 鶏肉 角揚げ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 白菜 しいたけ ねぎ たけのこ にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	うどん 片栗粉 小麦粉	油 いりごま チョコレート	806	34.5	42.9	4.0
28	月			照り焼きハンバーガー	千切りキャベツ さつまいも豆乳米粉シチュー いちごとみかんの2色ゼリー	鶏肉 豚肉 ひよこ豆 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ しめじ いちご みかん	コッペパン 砂糖 米粉 さつまいも	バター	840	32.8	25.5	3.8
29	火			ひじきご飯	揚げ鶏のレモンソースがけ 沢煮椀 タマゴプリン	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	レモン 大根 ごぼう たけのこ えのき ねぎ	米 砂糖 片栗粉	いりごま 油	893	37.3	31.8	2.4
30	水			マーボー豆腐丼	スーミータン フルーツ杏仁風プリン	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 卵	牛乳	にんじん には 青ねぎ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ	米 片栗粉 とうもろこし	油 ごま油	857	33.8	25.5	3.5

病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。
 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。

... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

☆11月は『千産千消月間』です！

千葉県では、『千葉の恵みで まんてん笑顔!』をキャッチフレーズに11月を地(千)産地(千)消月間に定められています!新鮮な地場産物を味わって食べましょう!



学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.3	2.5
今月の 平均栄養価(%)	101	97	95	118