



# 11月予定献立表



令和5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)	
				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		脂質(g)	
						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		食塩相当量(g)	
1	水			子ぎつねご飯	鶏肉と里芋の煮物 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	枝豆 玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにゃく	油	778	31.9 25.4 3.3	
2	木			ご飯	塩んじゃがが みぞれ汁 たい焼き(チョコ)	豚肉 鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ	米 じゃがいも しらたき 砂糖 小麦粉	油	856	29.8 22.3 2.2	
6	月			切干大根のピビンバ	鶏だんごの中華スープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 杏仁豆腐	ほうれん草 にんじん 小松菜	切干大根 ねぎ もやし にんにく しょうが 大根 みかん 黄桃 パイン	米 春雨 砂糖	油 ごま油 白いりごま	829	26.3 22.1 2.4	
7	火			三色そばろご飯	ちくわの磯辺揚げ なめこのみそ汁	鶏肉 卵 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 枝豆 なめこ 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉	油	845	34.7 28.8 3.3	
8	水			ご飯	ふりかけ(おかか) 生揚げのうま煮 だまこ汁	生揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ 枝豆 白菜 ごぼう	米 砂糖 片栗粉 だまこもち こんにゃく	油	794	29.0 20.0 2.3	
9	木			きなこ揚げパン	ツナサラダ さつまいもとベーコンの シチュー	きな粉 ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 コーン さつまいも 小麦粉	油 バター	896	30.0 39.6 3.1	
10	金			チキンカレーライス	わかめとコーンのサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	米 じゃがいも コーン 砂糖	油	816	24.4 21.6 1.3	
13	月			ツナときのこの ピラフ	豚肉と大豆のトマト煮 じゃがいもの米粉スープ	ベーコン ツナ 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム	米 砂糖 じゃがいも 米粉	油	798	30.6 25.1 2.6	
14	火			ご飯	チキンカツ レモン醤油ソース 切干大根のラー油炒め 白菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	レモン 切干大根 白菜 ねぎ えのき	米 パン粉 砂糖 しらたき	油 ごま油 ラー油	801	28.7 24.3 3.3	
15	水			わかめご飯	サバのみそ煮 いも煮汁 はちみつレモンゼリー	さば みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう ねぎ 舞茸 レモン	米 砂糖 里芋 こんにゃく はちみつ	油	899	30.1 26.8 2.8	
17	金			白みりんトースト	コールスローサラダ クラムチャウダー	鶏肉 あさり	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ セロリ	食パン コーン 砂糖 小麦粉	マーガリン 白いりごま 油 バター	816	28.5 29.8 3.5	
20	月			マーボー豆腐丼	かき玉コーンスープ フルーツのアセロラゼリー 和え	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 卵	牛乳	にんじん いら 小松菜	しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ 黄桃 パイン アセロラ	米 片栗粉 コーン	油 ごま油 ナタデココ	880	30.8 22.0 3.5	
21	火			鶏ごぼうご飯	いわしの薬味ソースかけ さつまいも汁 ちばにんじんゼリー	鶏肉 油揚げ いわし 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	ごぼう 椎茸 ねぎ にんにく しょうが 大根	米 砂糖 片栗粉 さつまいも こんにゃく	油	775	30.5 23.4 3.2	
22	水			ハヤシライス	ブロッコリーとポテトの ハニーサラダ 黒糖ビーンズ	豚肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも はちみつ 黒糖	油	821	24.4 26.7 3.2	
24	金			コロケバーガー	千切りキャベツ ポークビーンズ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ	丸パン パン粉 じゃがいも 砂糖	油	839	29.6 30.1 3.0	
27	月			ナポリタン	ポトフ 手作りアップルパイ	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト かぶの葉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム かぶ セロリ りんご レモン	スパゲティ 砂糖 じゃがいも パイ	油 オリーブオイル バター	846	25.7 34.6 4.0	
28	火			すき焼きどんぶり	かき玉汁 フルーツ白玉	豚肉 焼き豆腐 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき 白菜 ねぎ みかん パイン 黄桃	米 しらたき 砂糖 片栗粉 白玉餅	油	847	31.5 22.4 2.2	
29	水			中華風おこわ	春巻 タイピーエン	豚肉 鶏肉 えび いか うずらの卵	牛乳	にんじん 小松菜	椎茸 たけのこ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜	米 もち米 砂糖 春巻の皮 春雨	油 ごま油	815	26.6 33.7 3.2	
30	木			ミルクロールパン	ハンバーグ玉ねぎソース 青のりポテト 野菜スープ	豚肉 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しょうが しめじ キャベツ	ミルクロールパン 砂糖 片栗粉 じゃがいも コーン	油	797	32.0 28.2 3.3	
												学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.3 2.5
												今月の 平均栄養価 (%)	99	91 98 116

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も構いませんが、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。