



## 11月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち よ う び	牛 乳	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		栄養価(えいようか)					
					米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・ヨーグルト など	魚・肉・卵 ・豆・豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そななど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カリウムなど)	ビタミン・無機質	kcal	g	g	mg	mg	g	
4 火	○	とり 鶏ごぼう ごはん	揚げだし豆腐きのこあん のっつい汁	はやか	こめ,むぎ, さとう, でんぶん, じゃがいも, こんにゃく	あぶら	とりにく, あぶらあげ, とうふ, けずりびし, ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼうしめじ, えのきたけ,エリンギ, だいこん,ながねぎ, はやか	581	23.4	20.1	384	2.4	2.5
5 水	○	校外学習 フレンチ トースト	ポトフ こざかな 小魚&アーモンド	バナナ	★しょくパン, さとう, じゃがいも	★バター, ★アーモンド	★たまご, とうにゅう, ぶたにく, ウインナー, ベーコン, いんげんまめ	きゅうにゅう, にぼし	にんじん, バセリ	かぶ,キャベツ, たまねぎ,セロリー, バナナ	612	25.9	20.7	357	2.1	2.4
6 木	○	ごはん 韓國のり	ブルコギ たまご 卵と春雨のスープ	きなこ カシューなツツ	こめ,むぎ, さとう, でんぶん, はるさめ	ごまあぶら, ごま, ★カシューナツツ	ぶたにく, ★たまご, なると, きなこ	きゅうにゅう, のり	にんじん, にら, ほうれんそう	にんにくたまねぎ, はくさいもやし, しあわせながねぎ, しょうが	634	29.0	22.7	309	2.7	2.6
7 金	○	ターメリック ライス	とり 鶏のクリームソース イタリアンサラダ	オレンジ	こめ,むぎ, こむぎこ, さとう	★バター, あぶら, オリーブ油	ベーコン, とりにく, ★あさり, いんげんまめ, とうにゅう	きゅうにゅう, ★クリーム, ★チーズ	にんじん, バセリ, アスパラガス, バブリカ	たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ,きゅうり, オレンジ	562	21.8	20.8	329	2.0	1.8
10 月	○	お赤飯	さば 鯖のごまみそ焼き わら風サラダ 根菜汁	お祝いクレープ	こめ, もちごめ, さとう, こんにゃく, クレープ	あぶら, ごま, ごまあぶら	ささげ, さば, かまぼこ, とうふ,みそ	きゅうにゅう	にんじん, ほうれんそう	キャベツ,きゅうり, もやし,ごぼう, だいこん,ながねぎ, れんこん	654	28.8	23.9	473	5.8	2.7
11 火	○	さつまいも ごはん	あじのさんが焼き のりあえ かぶの味噌汁	お米のムース (う・フランソワ)	こめ, さつまいも, こむぎこ, さとう, こめこ	ごま, あぶら	あじ,みそ, とりにく, ★たまご, かつおぶし, あぶらあげ	きゅうにゅう, きざみのり	にんじん, しそ, こまつな, かぶ葉	ながねぎ,しあわせ, キャベツ,もやし, コーン,かぶ, えのき	583	25.9	17.4	419	5.4	2.7
12 水	○	ごはん	焼き栗コロッケ 五色あえ 味噌けんちん汁	グレープ フルーツ	こめ,むぎ, さつまいも, くりパンこ, さとう,さといも, こんにゃく	あぶら, ごまあぶら	あぶらあげ, ★たまご, とりにく, とうふ,みそ, けずりびし	きゅうにゅう	ほうれんそう, にんじん	もやし,ごぼう, だいこん,ながねぎ, グレープフルーツ	637	24.2	20.8	423	3.1	2.0
13 木	○	やさい 野菜あんかけ ラーメン	きりほ 切り干し大根のナムル	あんまん	めん, でんぶん, さとう, あんまん	ごまあぶら, あぶら, ごま	ぶたにく, ハム	きゅうにゅう	にんじん	もやし,キャベツ, しあわせ,ながねぎ, しょうが,にんにく, きりほだいこん, きゅうり	604	26.0	18.1	322	1.7	2.7
14 金	○	ごはん	ししゃもの彩り揚げ もやしのナムル 豚汁	みかん	こめ,むぎ, こむぎこ, でんぶん,さとう, じゃがいも, こんにゃく	ごまあぶら, ごま, あぶら	★たまご, ぶたにく, とうふ, みそ	きゅうにゅう, ししゃも	にんじん, ビーマン, こまつな	もやし,ごぼう, だいこん,ながねぎ, みかん	607	26.8	19.4	490	3.2	2.4
15 土	○	黒糖パン	かぼちゃ 南瓜のミートマヨネーズ焼き せんき 千切り野菜のスープ	青りんごゼリー	★こくとうパン, メーケイン	あぶら, マヨネーズ	ぶたひきにく, だいすき, ベーコン	きゅうにゅう	かぼちゃ, にんじん, こまつな	たまねぎ,コーン, しあわせ,にんにく, キャベツ	678	24.5	24.6	402	2.3	2.7
18 火	○	キムチ炒飯	てづく 手作り春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ヨーグルト	こめ,むぎ, はるまきかわ, はるさめ,さとう, でんぶん, こむぎこ	ごまあぶら, あぶら, ごま	ぶたひきにく, ★たまご, とりにく, とうふ	きゅうにゅう, ★ヨーグルト	にんじん, ビーマン, こまつな	にんにく,しあわせ, ながねぎ, はくさいキムチ, しあわせ,たけのこ, もやし,キャベツ	648	28.2	21.1	396	5.5	2.2
19 水	○	枝豆入り わかめごはん	おでん れんこんサラダ	はやか	こめ,むぎ, じゃがいも, こんにゃく	マヨネーズ, ごま	なまあげ, さつまあげ, ちくわ,ハム がんもどき, うずら卵	きゅうにゅう	にんじん	えだまめ,だいこん, れんこん,きゅうり, キャベツ,はやか	600	24.6	20.8	400	2.9	2.9
20 木	○	ごはん	てづく 手作りおからハンバーグ みそポテトサラダ にら玉スープ	ひとくち ぶどうゼリー	こめ,むぎ, パンこ,さとう, でんぶん, じゃがいも	あぶら, ごまあぶら	ぶたひきにく, おから, ★たまご, ハム,みそ, とうふ	きゅうにゅう	にんじん, にら	たまねぎ,きゅうり, キャベツ,しあわせ	638	29.5	22.0	299	4.5	2.6
21 金	○	文化鑑賞会 ごはん	サワラのきのこマヨネーズ焼き ほうれん草と卵のソテー 大根のみぞ汁	みかん	こめ,むぎ	マヨネーズ, あぶら	さわら, ★たまご, ベーコン, あぶらあげ	きゅうにゅう, わかめ	ほうれんそう, にんじん, こまつな	しめじ,えのきたけ, たまねぎ,キャベツ, だいこん,ながねぎ, みかん	612	26.8	24.0	344	3.1	2.3
25 火	○	あびこ産野菜の日 白樺派の カレーライス	はなやさい 花野菜サラダ	さつまいも チップス	こめ,むぎ, じゃがいも, こむぎこ, さつまいも, さとう	あぶら	ぶたにく, ソナ	きゅうにゅう	にんじん, トマト, プロッコリー	たまねぎ,りんご, カリフラワー, キャベツ, コーン	634	21.6	20.9	293	1.7	1.9
26 水	○	ごはん	まめ豆みそ豆 肉じゃが 豆腐の味噌汁	オレンジ	こめ,むぎ, でんぶん, さとう, じゃがいも, しらたき	あぶら	だいすき, こうやどうふ, ぶたにく, とうふ, みそ	きゅうにゅう, わかめ	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	たまねぎ,ながねぎ, オレンジ	607	23.3	15.8	347	3.2	2.5
27 木	○	ツナのペンネ アラビアータ	かいそう 海藻サラダ	こめこ 米粉の バナナケーキ	パン粉, さとう, こめこ, チョコ	あぶら,ごま, オリーブオイル, ごまあぶら, ★バター	ベーコン, ソナ, ★たまご	きゅうにゅう, かいそう	にんじん, ビーマン, トマト	たまねぎ, マッシュルーム,にんにく, きゅうり,キャベツ, コーン	652	23.6	25.2	318	2.3	2.5
28 金	○	ごはん	たら 鰯のゆかりパン粉焼き あぶら やさい 油揚げと野菜のあえもの いなか じる 田舎汁	はやか	こめ,むぎ, パンこ,さとう, じゃがいも, こんにゃく	マヨネーズ, ごま	たら, あぶらあげ, なまあげ, みそ	きゅうにゅう, ★チーズ	こまつな, にんじん, ほうれんそう	キャベツ,もやし, だいこん,ながねぎ, はやか	571	26.2	18.8	384	2.7	2.1

\* 食材入荷状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。  
※アレルギーの原因になるアレルゲン食品には★印があります。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

今月の平均栄養価

617 25.6 (16%) 21.0 (30%) 372 3.1 2.4

★11月10日(月)は「創立記念日」、11月(火)は「千葉県消しデー」、21日(金)は「和食の日」、25日(火)は「わらわら」、11月11日(水)は「白樺派のカレー」です！千葉県(地元)の産物を知り、感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう！

文部科学省基準  
栄養価(中学年)

650 エネルギーの13~20% エネルギーの20~30% 350 3.0 2.0 未満