



11月分 給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく 質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う						
				おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		おもにエネルギーのものとなる		
1 (水)	さつまいもパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) しろいんげんまめのブラウンに ミニアセロラゼリー	682 2.9	24.7 19.8	牛乳 ぶたにく	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー ぶなしめじ	たまねぎ にんにく	パン ゼリー	さつまいも	
2 (木)	ごはん 牛乳 さつまいものかきあげ てんつゆ とうふのカレーに りんご	638 1.7	21.7 19.1	牛乳 ぶたにく	とうふ	たまねぎ ながねぎ にんにく ほししいたけ	にんじん しょうが りんご	こめ さつまいも でんぷん	あぶら さとう	
6 (月)	むぎごはん わかめかつおふりかけ 牛乳 メンチカツ ジャガイものそぼろに	664 1.7	21.5 17.7	牛乳 ぶたにく	わかめ	にんじん こんにやく	たまねぎ えだまめ	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも	
7 (火)	いい歯の日にちなんだ、かみかみ献立 ごはん 牛乳 チキンのオープンやき ぶたごぼう だいこんのみそしる	667 2.1	28.1 24.0	牛乳 チーズ あつあげ みそ	とりにく ぶたにく くきわかめ きなこ	にんじん しらたき しょうが えのきたけ	ごぼう さやいんげん だいこん	こめ さとう	あぶら ごま	
8 (水)	★●●●● おべんとうのひ (牛乳のみあります) ★●●●●									
9 (木)	ごはん 牛乳 ポークカレー こまつなのソテー さつまいもスティック	653 2.7	20.5 21.3	牛乳 ベーコン スキムミルク	ぶたにく	にんじん もやし たまねぎ にんにく	こまつな とうもろこし しょうが りんご	こめ じゃがいも	あぶら さつまいも	
10 (金)	☆千葉県産の食材を使用した千産千消(地産地消) 献立☆ ごはん やきのり 牛乳 いわしカリカリフライ キャベツのあまからに かきたまじる	634 2.0	27.8 21.6	牛乳 いわし あつあげ とうふ たまご	のり ぶたにく とりにく かまぼこ わかめ	にんじん しょうが	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら でんぷん	
13 (月)	ごはん 牛乳 とりつくね いんげんとコーンのソテー たまねぎのみそしる	632 2.1	24.1 21.6	牛乳 ウインナー あぶらあげ みそ	とりにく とうふ わかめ きなこ	にんじん さやいんげん とうもろこし	たまねぎ	こめ	あぶら	
14 (火)	むぎごはん 牛乳 ぼうぎょうざ だいこんときぬあつあげのふくめに こくとうビーゼ	647 1.6	25.6 18.4	牛乳 あつあげ	とりにく だいず	キャベツ たまねぎ こんにやく	にんじん えだまめ	こめ あぶら	おおむぎ さとう	
15 (水)	「やきそば」は根形小学校のクエストです。 コッペパン 牛乳 コーンクリームグラタン やきそば ラ・フランスゼリー	666 2.9	23.5 22.6	牛乳	ぶたにく	にんじん もやし ピーマン とうもろこし	たまねぎ キャベツ	パン ゼリー ちゅうかめん	あぶら	
16 (木)	わかめごはん 牛乳 あじいそペフライ いりどり キャンディチーズ (2こ)	622 2.9	26.1 18.7	牛乳 あじ とりにく さつまあげ	わかめ あおさ チーズ	にんじん れんこん ほししいたけ さやいんげん	ごぼう たけのこ こんにやく	こめ さとう	あぶら	
17 (金)	「れんこんチップス」は中川小学校のクエストです。 むぎごはん 牛乳 れんこんチップス とりそぼろ くきわかめスープ	659 2.1	25.1 23.8	牛乳 とうふ かまぼこ	とりにく くきわかめ	れんこん しょうが とうもろこし ほししいたけ	たまねぎ えだまめ にんじん ながねぎ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう ごまあぶら	
20 (月)	ごはん 牛乳 にくだんごあまずあん (2こ) キムチチゲ にんじんゼリー	655 1.9	26.7 19.5	牛乳 ぶたにく とうふ	とりにく いか みそ	にんじん ながねぎ えのきたけ にんにく	はくさい にら しらたき	こめ ごまあぶら ゼリー	あぶら さとう	
21 (火)	むぎごはん 牛乳 タコライス ゆでレタス ひとくちやきいも (2こ)	671 1.7	21.7 20.6	牛乳 だいず あかいんげんまめ	ぶたにく チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく レタス	こめ あぶら さつまいも	おおむぎ さとう	
22 (水)	しょくパン いちごジャム 牛乳 あきやさいのゆりっこシチュー はなやさいサラダバンバンジーあじ アーモンドフィッシュ	654 2.4	26.4 21.5	牛乳 チーズ かたくちいわし	とりにく スキムミルク	にんじん ぶなしめじ パセリ カリフラワー	たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	パン さつまいも アーモンド ドレッシング	ジャム こめこ ごま	
24 (金)	わしよくひ 和食の日にちなんだ献立 ごはん 牛乳 さばのぶんかぼし きりぼしだいこんのもの かぶのみそしる	630 2.2	24.8 22.6	牛乳 とりにく とうふ みそ	さば さつまあげ あぶらあげ きなこ	だいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ	こんにやく かぶ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	
27 (月)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくしゅうまい (2こ) とうふのピリからに ぶどうグミ	656 1.6	25.7 17.2	牛乳 とうふ	ぶたにく	にんじん はくさい にんにく えのきたけ	たまねぎ ながねぎ しょうが しらたき	こめ あぶら ごま グミ	おおむぎ さとう ごまあぶら	
28 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ワンタンスープ ウエハース	671 2.5	24.6 23.0	牛乳 とりにく	ぶたにく なると	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ もやし	こめ さとう ウエハース	あぶら ごまあぶら	
29 (水)	こくとうパン 牛乳 ちくわいそべあげ カレーうどん ヨーグルト	603 2.7	23.1 20.9	牛乳 あおさ なると	ちくわ ぶたにく ヨーグルト	にんじん ながねぎ	たまねぎ こまつな	パン うどん	あぶら	
30 (木)	ごはん 牛乳 いかのてんぷら てんつゆ ビビンバふういため マロニースープ	649 2.5	25.6 22.8	牛乳 ぶたにく とうふ	いか とりにく	にんじん にら ながねぎ ほししいたけ	もやし にんにく えだまめ	こめ ごま ごまあぶら	あぶら さとう マロニー	
栄養量平均値		650 2.2	24.5 20.8	(エネルギー比15.1%) (エネルギー比28.8%)		※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、10月は不検出です。				

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を太字で表示しています。