



11月分 給食献立予定表(中学校)



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) 白いんげん豆のブラウン煮 ミニアセロラゼリー	850 3.7	29.5 22.8	牛乳 ぶたにく スキムミルク しろいんげんまめ	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 さつまいものかき揚げ 天つゆ 豆腐のカレー煮 りんご	809 2.0	26.5 22.3	牛乳 ぶたにく	とうふ	たまねぎ ながねぎ にら 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)	麦ごはん わかめかつおふりかけ 牛乳 メンチカツ ジャがいものそぼろ煮	848 2.0	26.3 20.5	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 チキンのオープン焼き 豚ごぼう 大根のみそ汁	821 2.5	32.6 26.5	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 弁 当 の 日 (牛乳のみあります) ●●●●★									
9 (木)	ごはん 牛乳 ポークカレー 小松菜のソテー さつまいもスティック	832 3.4	25.1 25.2	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☆			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 鶏つくね いんげんとコーンのソテー 玉ねぎのみそ汁	801 2.6	29.3 25.2	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)	麦ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 大根と絹厚揚げの含め煮 黒糖ビーンズ	800 1.8	30.3 20.1	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 だいこん えだまめ	こめ あぶら	おおむぎ さとう	
15 (水)	「焼きそば」は根形小学校のリクエストです。			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 あじ磯辺フライ 炒り鶏 キャンディチーズ (2こ)	786 3.8	31.6 21.0	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」は中川小学校のリクエストです。			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 肉団子甘酢あん (2こ) キムチチゲ にんじんゼリー	795 2.1	31.0 21.3	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	ほくさい にら しらたき	こめ ごまあぶら ゼリー	あぶら さとう	
21 (火)	麦ごはん 牛乳 タコライス ゆでレタス 一口焼いも (2こ)	839 2.2	26.6 23.3	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)	食パン いちごジャム 牛乳 秋野菜のゆりっこシチュー 花野菜サラダバンバンジー味 アーモンドフィッシュ	825 3.1	32.2 25.3	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 ごま	
24 (金)	和食の日にちなんだ献立			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)	麦ごはん 牛乳 豚肉しゅうまい (2こ) 豆腐のピリ辛煮 ぶどうグミ	805 1.9	29.7 19.1	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 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	859 3.3	30.6 27.4	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)	黒糖パン 牛乳 ちくわ磯辺揚げ (2こ) カレーうどん ヨーグルト	824 3.8	30.2 29.0	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 いかの天ぷら 天つゆ ピビンバ風炒め マロニースープ	828 3.1	31.4 27.0	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		821 2.8	29.8 24.4	(エネルギー比14.5%) (エネルギー比26.7%)		※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830kcal,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2.5g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。