



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になる	おもに体の調子をととのえるものになる	おもにエネルギーのものになる
1 (金)	ごはん 牛乳 さばのぶなかぼし こまつなとさつまあげのいためもの いもだんごじる	616 2.4	23.7 22.0	牛乳 さば さつまあげ みそ	こまつな にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	こめ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも
5 (火)	ごはん 牛乳 あじのマスタードパンこやき キャベツとウインナーのソテー トックスープ	602 2.1	25.8 17.3	牛乳 あじ ウインナー ぶたにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ながねぎ	こめ あぶら トック ごま
6 (水)	こくとうパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) カレーうどん スイートポテト おたのしみこんだて	618 2.7	22.8 21.8	牛乳 とり ぶたにく なたと	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	パン うどん さつまいも
7 (木)	むぎごはん 牛乳 ハッシュドポーク ブロッコリーのサラダバンバンジーあじ キャンディーチーズ	605 2.1	22.7 18.5	牛乳 ぶたにく だいず スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく ブロッコリー とうもろこし	こめ あぶら あぶら じゃがいも おおむぎ
8 (金)	いい歯の日にちなんだ、かみかみ献立です。 ごはん 牛乳 いかてんぷらのあまずあんかけ とんじる ぶどうグミ	627 1.8	23.6 20.9	牛乳 いか ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ こんにやく	こめ あぶら さとう じゃがいも グミ
11 (月)	ごはん 牛乳 あげしゅうまい (2こ) はるさめとやさいのいためもの とうふのちゅうかスープ	643 2.1	25.7 23.4	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく とうふ	にんじん たけのこ きくらげ キャベツ にら ほししいたけ ながねぎ こまつな	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう
12 (火)	むぎごはん 牛乳 おやこやき だいこんときぬあつあげのふくめに こくとうビーンズ	613 1.4	25.9 19.1	牛乳 たまご とりにく あつあげ だいず	にんじん たまねぎ だいこん こんにやく えだまめ	こめ あぶら あぶら じゃがいも さとう
13 (水)	おべんとうのひ (牛乳のみあります)					
14 (木)	根形中学校1年A組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。 ごはん わかめふりかけ 牛乳 ハンバーグおろしソース さつまいものみそしる とうにゅうパンナコッタ (いちごソース)	642 2.1	22.9 20.2	牛乳 わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう さつまいも パンナコッタ
15 (金)	ごはん 牛乳 れんこんとえびのよせあげ こんにやくのきんぴら すいぎょうざのスープ	587 2.3	22.5 18.3	牛乳 えび たら ぶたにく	れんこん にんじん ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ こまつな もやし	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま
18 (月)	むぎごはん のりたまごふりかけ 牛乳 にくだんごあまずあん (2こ) じゃがいものそばろに	630 2.1	25.1 17.9	牛乳 たまご のり とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	こめ あぶら あぶら じゃがいも さとう
19 (火)	千葉県産の食材を使用した千産千消(地産地消)献立です。 ごはん やきのり 牛乳 いわしのカリカリフライ さといもとぶたにくのもの かきたまじる	600 2.0	27.1 20.3	牛乳 のり いわし ぶたにく とうふ とりにく わかめ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが ながねぎ	こめ あぶら さといも さとう でんぷん
20 (水)	しよくパン いちごジャム 牛乳 メンチカツ はくさいとベーコンのクリームペンネ あじつけこざかな	642 2.2	28.0 23.7	牛乳 ぶたにく ベーコン チーズ かたくちいわし	にんじん はくさい ぶなしめじ ブロッコリー にんにく	パン ジャム あぶら ペンネ
21 (木)	むぎごはん 牛乳 ぼうぎょうざ とうふのカレーに ウエハース	631 1.7	24.7 21.2	牛乳 とうふ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ しょうが	こめ あぶら あぶら じゃがいも でんぷん ウエハース
22 (金)	和食の日にちなんだ献立です。 ごはん 牛乳 とりそばろ れんこんチップス こまつなのみそしる	608 1.8	23.8 22.2	牛乳 とり あつあげ みそ きなこ	たまねぎ しょうが えだまめ れんこん えのきたけ こまつな ながねぎ	こめ あぶら さとう
25 (月)	むぎごはん 牛乳 プルコギ はくさいととりだんごのスープ アセロラとうにゅうゼリー	629 2.0	24.8 20.3	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん もやし ピーマン りんご はくさい ほししいたけ ながねぎ	こめ あぶら あぶら ごまあぶら さとう ごま マロニー ゼリー
26 (火)	ごはん 牛乳 さばたつたのねぎだれかけ きりぼしだいこんのオイスターソースいため たまねぎのみそしる	631 2.1	26.1 24.2	牛乳 さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ きなこ	ながねぎ にんじん きくらげ だいこん にら たまねぎ こまつな	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま
27 (水)	「チキンのオープン焼き」は奈良輪小学校のリクエストです。 ミルクパン 牛乳 ミルメークコーヒー チキンのオープンやき ポークビーンズ	654 2.2	29.6 25.2	牛乳 とり チーズ ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト えだまめ	パン ミルメーク あぶら じゃがいも さとう
28 (木)	根形中学校1年B組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。 ごはん 牛乳 にくやさしいため ひとくちやきいも (2こ) だいこんのみそしる	616 1.7	23.0 21.0	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ きなこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ピーマン きくらげ しょうが にんにく だいこん こまつな	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも
29 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー こまつなのソテー ミニりんごゼリー	638 2.6	21.8 21.5	牛乳 ぶたにく スキムミルク ベーコン	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご こまつな とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも ゼリー
栄養量平均値		622 2.0	24.7 21.0	(エネルギー比15.9%) (エネルギー比30.4%)	※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

※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。