



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とになる		おもに体の調子をととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる	
1 (金)	ごはん　牛乳　さばの文化干し 小松菜とさつま揚げの炒め物　いもだんご汁	789 3.0	29.0 25.9	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 ごまあぶら じゃがいも	あぶら ごま		
5 (火)	ごはん　牛乳　あじのマスタードパン粉焼き キャベツとウインナーのソテー　トックスープ	773 2.6	31.8 20.1	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 トック ごま	あぶら ごま		
6 (水)	黒糖パン　牛乳　チキンナゲット（2こ） カレーうどん　スイートポテト	760 3.4	27.2 24.8	牛乳　　とりにく ぶたにく　　なると	にんじん　　たまねぎ ながねぎ　　こまつな	パン さつまいも	うどん		
7 (木)	麦ごはん　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味 キャンディーチーズ（2こ）	793 2.7	28.7 22.7	牛乳　　ぶたにく だいたず　　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 じゃがいも	おおむぎ じゃがいも		
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　いか天ぷらの甘酢あんかけ 豚汁　ぶどうグミ	792 2.2	28.7 24.6	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 こんにゃく	こめ さとう グミ	あぶら じゃがいも		
11 (月)	ごはん　牛乳　揚げしゅうまい（2こ） 春雨と野菜の炒め物　豆腐の中華スープ	779 2.6	30.2 24.9	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 はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら		
12 (火)	麦ごはん　牛乳　親子焼き 大根と絹厚揚げの含め煮　黒糖ビーンズ	764 1.7	30.5 21.3	牛乳　　たまご とりにく　　あつあげ だいたず	にんじん　　たまねぎ だいこん　　こんにゃく えだまめ	こめ あぶら さとう	おおむぎ さとう		
13 (水)	お弁当の日（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　さつまいものみそ汁 豆乳パンナコッタ（いちごソース）	818 2.5	28.4 24.0	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 さとう パンナコッタ	あぶら さつまいも		
15 (金)	ごはん　牛乳　れんこんとえびの寄せ揚げ こんにゃくのきんぴら　水ぎょうざのスープ	745 2.9	27.2 20.9	牛乳　　えび たら　　ぶたにく	れんこん　　にんじん ごぼう　　こんにゃく えだまめ　　たまねぎ こまつな　　もやし	こめ さとう ごまあぶら	あぶら ごま		
18 (月)	麦ごはん　のりたまごふりかけ　牛乳 肉だんご甘酢あん（2こ）　じゃがいものそぼろ煮	773 2.4	28.9 19.4	牛乳　　たまご のり　　とりにく ぶたにく	にんじん　　たまねぎ こんにゃく　　えだまめ	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも		
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　焼きのり　牛乳 いわしのカリカリフライ　里いもと豚肉の煮物 かきたま汁	774 2.5	33.7 24.3	牛乳　　のり いわし　　ぶたにく とりにく　　とうふ 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 さといも でんぷん	あぶら さとう		
20 (水)	食パン　いちごジャム　牛乳　メンチカツ 白菜とベーコンのクリームペンネ　味付小魚	813 2.8	33.8 28.5	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 あぶら ジャム ペンネ			
21 (木)	麦ごはん　牛乳　棒ぎょうざ　豆腐のカレー煮 ウエハース	783 2.0	29.4 23.8	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 でんぷん	おおむぎ さとう 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　とりそぼろ　れんこんチップス 小松菜のみそ汁	783 2.3	29.4 26.6	牛乳　　とりにく 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 さとう	あぶら		
25 (月)	麦ごはん　牛乳　プルコギ 白菜と鶏だんごのスープ　アセロラ豆乳ゼリー	797 2.5	30.8 23.8	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 さとう マロニー	おおむぎ ごまあぶら ごま ゼリー		
26 (火)	ごはん　牛乳　さば立田のねぎだれかけ 切り干し大根のオイスターソース炒め 玉ねぎのみそ汁	807 2.7	32.0 28.8	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 ごまあぶら ごま	あぶら さとう		
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 チキンのオープン焼き　ポークビーンズ	794 2.7	34.7 28.5	牛乳　　とりにく チーズ　　ぶたにく だいたず	にんじん　　たまねぎ トマト　　えだまめ	パン あぶら さとう	ミルメーク じゃがいも		
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　肉野菜炒め 一口焼きいも（2こ）　大根のみそ汁	767 2.2	28.3 23.8	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 でんぷん さつまいも	あぶら ごまあぶら		
29 (金)	ごはん　牛乳　ポークカレー　小松菜のソテー ミニりんごゼリー	817 3.3	26.8 25.7	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 じゃがいも ゼリー	あぶら		
栄養量平均値		785 2.5	29.9 24.3	(エネルギー比15.2%) (エネルギー比27.9%)		※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
※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。