



# 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				
4(火)	麦ごはん 牛乳 豚肉の香味炒め けんちん汁 ミニはちみつレモンゼリー(2こ)	748 2.2	29.1 19.8	牛乳 みそ	ぶたにく とうふ	たまねぎ ピーマン ごぼう だいこん	ながねぎ あかピーマン にんじん ほししいたけ	こめ あぶら さといも	おおむぎ さとう ゼリー	
5(水)	黒糖パン 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら(2こ) 五目あんかけうどん りんごの豆乳タルト お楽しみ献立	832 3.9	27.4 30.1	牛乳 ぶたにく あおさ	ちくわ なると	にんじん はくさい しょうが	たまねぎ ほししいたけ	パン うどん タルト	あぶら でんぶん	
6(木)	いい歯の日にちなんだ、かみかみ献立です。				牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	いか さつまあげ とうふ	れんこん こんにゃく えのきたけ こまつな	にんじん えだまめ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま
	ごはん 牛乳 いかフライ れんこんのきんぴら えのきのみそ汁	771 2.5	30.4 22.8							
7(金)	お弁当の日 (牛乳のみあります)									
10(月)	ごはん 牛乳 根菜サラダバンバンジー味 キー馬カレー さつまいもチップス	838 3.4	26.7 30.0	牛乳 だいす	ぶたにく スキムミルク	れんこん にんじん グリンピース たまねぎ	ごぼう キャベツ にんにく トマト	こめ ドレッシング	あぶら さつまいも	
11(火)	ごはん キムチとたくあんごはんの具 牛乳 紫芋もち ワンタンスープ	759 3.1	25.8 20.4	牛乳 なると とうふ	ぶたにく わかめ	はくさい ながねぎ たまねぎ	だいこん にんじん	こめ さとう	あぶら ごま いももち ワンタン	
12(水)	「ABCスープ」は昭和小学校のリクエストです。				牛乳 ワインナー	まぐろ とりにく	プロッコリー にんじん たまねぎ	とうもろこし キャベツ	パン マカロニ	あぶら じやがいも
	ミルクパン 牛乳 ツナカレーコロッケ プロッコリーのソテー ABCスープ	797 3.5	28.2 30.4							
13(木)	麦ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ 磯和え さつま汁	731 2.2	29.5 16.6	牛乳 のり	とりにく みそ	もやし ほうれんそう	にんじん だいこん こんにゃく	こめ あぶら さつまいも	おおむぎ さとう	
14(金)	ごはん わかめふりかけ 牛乳 いわしのかば焼き じやがいものそぼろ煮	757 1.9	28.5 21.2	わかめ いわし	牛乳 ぶたにく	にんじん しらたき	たまねぎ えだまめ	こめ さとう	あぶら でんぶん じやがいも	
17(月)	麦ごはん 牛乳 一口焼いも(2こ) ブルコギ わかめスープ	744 2.5	25.2 20.8	牛乳 とりにく とうふ	ぶたにく わかめ	にんにく キャベツ もやし えのきたけ	にんじん たまねぎ ビーマン	こめ あぶら ごま	おおむぎ さつまいも さとう	
18(火)	千葉県の食材を使用した千産千消(地産地消)献立です。				牛乳 とうふ なると	ぶたにく わかめ たまご	だいこん じょうが	にんじん たまねぎ	こめ さつまいも でんぶん	あぶら さとう
	ごはん 牛乳 袖ヶ浦市産にんじん餃子 豚肉ときつま芋の煮物 かきたま汁	732 2.5	25.7 19.2							
19(水)	食パン いちごジャム 牛乳 ミルメークコーヒー チキンナゲット(2こ) ゆりっこシチュー	762 3.0	31.4 22.9	牛乳 しろいんげんまめ スキムミルク	とりにく チーズ	にんじん マッシュルーム	たまねぎ パセリ	パン ミルメーク こめこ	ジャム じやがいも	
20(木)	ごはん 牛乳 メンチカツ 豆腐のピリ辛煮 ウエハース	826 2.3	31.7 26.9	牛乳 とうふ	ぶたにく みそ	にんじん ながねぎ えのきたけ りんご	たまねぎ はくさい しおが しらたき	こめ さとう	あぶら ウエハース	
21(金)	和食の日にちなんだ献立です。				ひじき 牛乳 とりにく	かつおぶし たまご ちくわ	にんじん れんこん ほししいたけ いんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう
	麦ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 五目厚焼きたまご 炒り鶏	744 2.4	28.5 18.1							
25(火)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース 枝豆とコーンのカレーソテー しめじのみそ汁	846 2.6	34.4 28.3	牛乳 ワインナー あぶらあげ	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん しめじ	えだまめ とうもろこし こまつな	こめ さとう	あぶら	
26(水)	「パンダパン」は根形小学校のリクエストです。				牛乳 ぶたにく	とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ グリンピース トマト	にんじん マッシュルーム セロリー	パン スペゲティ	あぶら さとう
	パンダパン 牛乳 ハムカツ スペゲティミートソース ヨーグルト	786 2.8	31.9 28.4							
27(木)	ごはん 牛乳 鶏つくね 焼きビーフン えびボールいりスープ	809 2.5	31.6 23.2	牛乳 ぶたにく とうふ	とりにく えび	たまねぎ にんじん もやし	にら キャベツ えだまめ	こめ ビーフン さとう	あぶら ごま	
28(金)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ とりそぼろ 大根のみそ汁	846 2.7	30.5 27.9	牛乳 とうふ わかめ	とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ えだまめ だいこん	たまねぎ しようが	こめ さとう	あぶら	
		栄養量平均値	784 2.7	29.2 23.9	(エネルギー比14.9%) (エネルギー比27.4%)					

※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。

