



# 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	
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。								
	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	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
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 キーマカレー さつまいもチップス	838 3.4	26.7 30.0	牛乳 だいず	ぶたにく スキムミルク	れんこん にんじん グリーンピース 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 いもち	あぶら ごま ワンタン
12 (水)	「ABCスープ」は昭和小学校のリクエストです。								
	ミルクパン 牛乳 ツナカレーコロッケ ブロッコリーのソテー ABCスープ	797 3.5	28.2 30.4	牛乳 ウインナー	まぐろ とりにく	ブロッコリー 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 じゃがいも
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 こんにゃく	にんじん だいこん	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 じゃがいものそぼろ煮	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 じゃがいも	あぶら でんぶん
17 (月)	麦ごはん 牛乳 一口焼いも (2こ) プルコギ 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 ピーマン	こめ あぶら ごま	おおむぎ さつまいも さとう
18 (火)	千葉県食材を使用した千産千消(地産地消)献立です。								
	ごはん 牛乳 袖ヶ浦市産にんじん餃子  豚肉とさつま芋の煮物 かきたま汁	732 2.5	25.7 19.2	牛乳 とうふ なると	ぶたにく わかめ たまご	だいこん しょうが	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
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 じゃがいも
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 しょうが 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。								
	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	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
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 ウインナー 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。								
	パンダパン 牛乳 ハムカツ スパゲティミートソース ヨーグルト	786 2.8	31.9 28.4	牛乳 ぶたにく	とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ グリーンピース トマト	にんじん マッシュルーム セロリー	パン スパゲティ	あぶら さとう
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 しょうが	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。

