



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とになる	
4 (火)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのこうみいため けんちんじる ミニはちみつレモンゼリー	573 1.7	23.5 17.0	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)	こくとうパン 牛乳 ちくわいそべてんぷら ごもくあんかけうどん おたのしみ りんごのとうにゅうタルト こんだて	622 2.8	20.5 22.7	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 でんぷん
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 えのきのみそしる	605 2.0	24.8 19.4	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　　べ　　ん　　と　　う　　の　　ひ (牛乳のみあります) *								
10 (月)	ごはん 牛乳 こんさいサラダバンバンジーあじ キーマカレー さつまいもチップス	658 2.7	21.7 25.0	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 トマト	ごぼう キャベツ にんにく	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ぐ 牛乳 むらさきいもち ワンタンスープ	610 2.4	21.1 18.2	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 REQUEST 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	629 2.7	22.8 25.2	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)	むぎごはん 牛乳 ポテトとおこめのささみカツ いそあえ さつまじる	573 1.7	24.1 14.7	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 いわしのかばやき じゃがいものそばろに	590 1.6	23.0 17.9	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 でんぷん
17 (月)	むぎごはん 牛乳 ひとくちやきいも (2こ) プルコギ わかめスープ	591 1.9	20.6 17.8	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)	千葉県産の食材を使用した千産千消(地産地消)献立です。								
	ごはん 牛乳 そでがうらしさんにんじんぎょうざ ぶたにくとさつまいものにももの かきたまじる	590 2.1	21.5 17.4	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 でんぷん	あぶら さとう
19 (水)	しよくパン 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	622 2.5	26.2 20.0	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 とうふのピリからに ウエハース	655 1.8	25.9 23.1	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。								
	むぎごはん てづくりひじきふりかけ 牛乳 ごもくあつやきたまご いりどり	582 1.9	23.3 15.8	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 えだまめとコーンのカレーソテー しめじのみそしる	655 2.0	27.4 23.3	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 REQUEST 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	686 2.4	27.8 25.5	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 とりつくね やきビーフン えびボールいりスープ	638 2.0	25.9 20.1	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 とりそばろ だいこんのみそしる	669 2.2	24.8 23.7	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		620 2.1	23.8 20.4	(エネルギー比15.4%) (エネルギー比29.6%)					

※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。

