



がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がつ こう
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となる		おもに体の調子をととのえるものとなる		おもにエネルギーのもととなる	
4(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう牛乳 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 あかビーマン ごぼう だいこん	ながねぎ あかビーマン 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 りんごのとうにゅうタルト おたのしみ 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 でんぶん
6(木)	はいひ歯の日にちなんだ、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 えのきだけ	にんじん えだまめ こまつな	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 こんさいサラダパンパンジーあじ 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	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ぐ 牛乳 むらさきいももち 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 プロッコリーのソテー ABCスープ	629 2.7	22.8 25.2	牛乳 ワインナー	まぐろ とりにく	プロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ	とうもろこし にんじん キャベツ	パン マカロニ	あぶら じやがいも
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 きつまじる	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 じやがいものそぼろに	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 じやがいも	あぶら でんぶん
17(月)	むぎごはん 牛乳 ひとくちやきいも (2c) ブルコギ 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 キャラ まやし えのきだけ	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 ぶたにくときまじるものにもの 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	あぶら さとう でんぶん
19(水)	しょくパン いちごジャム 牛乳 ミルメークコーヒー チキンナゲット (2c) 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 じやがいも
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 えのきだけ	たまねぎ はくさい りんご	こめ さとう	あぶら ウエハース
21(金)	わしょくひの日にちんだて献立です。 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 ちくわ	にんじん れんこん ほししいたけ	ごぼう こんにゃく たけのこ いんげん	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 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。 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	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 グリンピース	にんじん マッシュルーム セロリー トマト	パン スペゲティ	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 とりそぼろ 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 しようが	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。

