11月分　給食献立予定表(中学校)

袖ケ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
2（月）	ごはん　牛乳　肉だんご甘酢あん（２こ） ホイコーロー　ウエハース	797 2.2	31.1 22.8	牛乳　とりにく ぶたにく	ながねぎ　にんにく にんじん　たまねぎ キャベツ	こめ　あぶら でんぷん　ウエハース
4（水）	黒糖パン　牛乳　ほうれん草オムレツ いんげんのソテー　鶏肉と大豆のトマト煮	812 3.0	31.9 30.6	牛乳　たまご ウインナー　とりにく だいず	いんげん　にんじん とうもろこし　たまねぎ トマト　ほうれんそう	パン　あぶら じゃがいも　さとう
5（木）	いい歯の日にちなんだ献立です。 麦ごはん　わかめふりかけ　牛乳 いわしのかば焼き　豚肉と大根のみそ煮 ぶどうグミ	815 1.9	32.8 23.0	牛乳　いわし ぶたにく　みそ わかめ	だいこん　にんじん ごぼう　こんにゃく えだまめ	こめ　おおむぎ あぶら　さとう グミ
6（金）	お弁当の日					
9（月）	ごはん　牛乳　焼きのり さばのみそ煮　肉じゃが	781 2.3	36.1 19.6	牛乳　のり さば　ぶたにく みそ	にんじん　たまねぎ しらたき　えだまめ	こめ　あぶら じゃがいも　さとう
10（火）	ごはん　牛乳　春巻き 青菜の炒り煮　わかめスープ	743 2.5	22.4 24.3	牛乳　ぶたにく ベーコン　とりにく とうふ　わかめ	にんじん　こまつな えのきたけ　たまねぎ	こめ　あぶら
11（水）	「パンダパン」は根形小学校のリクエストです。 お楽しみ献立 パンダパン　牛乳　ハムカツ スパゲティナポリタン　ラ・フランスゼリー	773 2.8	26.7 27.5	牛乳　ハム ぶたにく　ベーコン	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ピーマン にんにく　トマト	パン　あぶら スパゲティ　ゼリー
12（木）	麦ごはん　牛乳　チキンカレー ブロッコリーのサラダ和風味 さつまいもスティック	779 3.2	25.4 20.0	牛乳　とりにく スキムミルク	にんじん　たまねぎ しょうが　にんにく りんご　ブロッコリー とうもろこし	こめ　おおむぎ あぶら　じゃがいも さつまいも
13（金）	ごはん　牛乳　メンチカツ もやしのソテー　トックスープ	819 2.7	28.2 24.4	牛乳　ぶたにく ウインナー　とりにく とうふ　わかめ	もやし　こまつな にんじん　たまねぎ	こめ　あぶら ごまあぶら　トック
16（月）	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　千葉県産にんじんぎょうざ キャベツとツナの炒め物　ちばっこ豚汁 お米のムース（ブルーベリー）	794 2.0	27.4 21.2	牛乳　ぶたにく まぐろ　とうふ みそ	キャベツ　にんじん とうもろこし　だいこん ながねぎ　ごぼう こんにゃく	こめ　あぶら さつまいも　ムース
17（火）	麦ごはん　牛乳　豚肉のしょうが焼き 白菜のスープ　黒糖ビーンズ	752 2.3	32.6 21.6	牛乳　ぶたにく とりにく　だいず	たまねぎ　しょうが はくさい　にんじん もやし　にら	こめ　おおむぎ あぶら　さとう ごまあぶら
18（水）	コッペパン　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 花野菜サラダバンバンジー味	808 3.7	34.2 26.1	牛乳　とりにく チーズ　スキムミルク なまクリーム	ブロッコリー　カリフラワー にんじん　とうもろこし たまねぎ　しめじ	パン　ミルメーク じゃがいも　こめこ
19（木）	ごはん　牛乳　ハンバーグケチャップソース ほうれん草のソテー　マロニースープ	788 2.7	32.9 23.3	牛乳　ぶたにく ベーコン　とりにく	ほうれんそう　にんじん とうもろこし　たまねぎ えのきたけ　キャベツ	こめ　あぶら さとう　マロニー
20（金）	麦ごはん　牛乳　かぼちゃコロッケ 鶏そぼろ　大根と豆腐のみそ汁	865 2.7	32.1 27.8	牛乳　とりにく とうふ　あぶらあげ わかめ　みそ きなこ	かぼちゃ　たまねぎ えだまめ　しょうが だいこん　えのきたけ	こめ　おおむぎ あぶら　さとう
24（火）	和食の日にちなんだ献立です。 ごはん　牛乳　さばの文化干し ほうれん草のおかか和え　さつま汁	764 2.8	32.2 21.4	牛乳　さば かつおぶし　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　ごぼう	こめ　あぶら さとう　ごま さつまいも
25（水）	「カレーうどん」は中川小学校のリクエストです。 テーブルロール　牛乳 ちくわの磯辺天ぷら（２こ） カレーうどん　アーモンドフィッシュ	796 3.9	30.7 31.0	牛乳　ちくわ ぶたにく　スキムミルク かたくちいわし　あおさ	にんじん　たまねぎ ながねぎ　こまつな	パン　あぶら うどん　アーモンド
26（木）	ごはん　牛乳　棒ぎょうざ ビーフン炒め　えびボール入りスープ	746 3.2	26.4 18.6	牛乳　ぶたにく えび　とうふ わかめ	にんにく　にんじん ピーマン　キャベツ たまねぎ	こめ　あぶら ビーフン
27（金）	ごはん　牛乳　鶏つくね 金平ごぼう　かきたま汁	768 2.3	33.2 24.3	牛乳　とりにく ぶたにく　わかめ とうふ　たまご	ごぼう　にんじん こんにゃく　えだまめ こまつな	こめ　あぶら ごまあぶら　さとう ごま　でんぷん
30（月）	麦ごはん　牛乳　タコライスの具 ゆでキャベツ　一口焼きいも（２こ）	808 2.1	26.6 23.0	牛乳　ぶたにく だいず　あかいんげんまめ チーズ	にんじん　たまねぎ ピーマン　にんにく トマト　キャベツ	こめ　おおむぎ あぶら　さとう さつまいも
栄養量平均値		789 2.7	30.2 23.9	（エネルギー比15.3%） （エネルギー比27.3%）		

※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。