11月分　給食献立予定表(小学校)

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　にくだんごあまずあん（２こ） ホイコーロー　ウエハース	658 1.9	26.8 20.9	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）	こくとうパン　牛乳　ほうれんそうオムレツ いんげんのソテー　とりにくとだいずのトマトに	627 2.3	25.2 24.3	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。 むぎごはん　わかめふりかけ　牛乳 いわしのかばやき　ぶたにくとだいこんのみそに ぶどうグミ	643 1.5	26.5 19.3	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）	おべんとうのひ					
9（月）	ごはん　牛乳　やきのり さばのみそに　にくじゃが	602 1.8	28.3 16.5	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　はるまき あおなのいりに　わかめスープ	611 2.1	18.8 22.4	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。 おたのしみこんだて 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	652 2.3	22.5 23.6	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）	むぎごはん　牛乳　チキンカレー ブロッコリーのサラダわふうあじ さつまいもスティック	611 2.5	20.7 17.3	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	642 2.1	23.1 20.8	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　ちばけんさんにんじんぎょうざ キャベツとツナのいためもの　ちばっこんじる おこめのムース（ブルーベリー）	646 1.7	22.7 19.2	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）	むぎごはん　牛乳　ぶたにくのしょうがやき はくさいのスープ　こくとうビーンズ	593 1.8	26.5 18.5	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 はなやさいサラダバンバンジーあじ	661 3.0	28.4 22.3	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 ほうれんそうのソテー　マロニースープ	611 2.1	26.3 19.5	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）	むぎごはん　牛乳　かぼちゃコロッケ とりそぼろ　だいこんととうふのみそしる	683 2.1	26.0 23.6	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　さばのぶんかぼし ほうれんそうのおかかあえ　さつまじる	600 2.2	26.2 18.5	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 ちくわのいそべてんぷら カレーうどん　アーモンドフィッシュ	592 2.7	23.5 24.3	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　ぼうぎょうざ ビーフンいため　えびボールいりスープ	600 2.7	22.3 16.8	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　とりつくね きんぴらごぼう　かきたまじる	607 1.8	27.1 20.9	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）	むぎごはん　牛乳　タコライスのぐ ゆでキャベツ　ひとくちやきいも（２こ）	649 1.7	21.7 20.3	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		627 2.1	24.6 20.5	（エネルギー比15.7%） （エネルギー比29.4%）		

※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。