

11月 予定献立表(中学校)

今月の目標「感謝して食べよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・豚肉・かぶ
大根・小松菜・白菜

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量					
日	曜	牛乳	献 立 名	主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g	
4	火	○	☐☐お話給食☐ 【うっソースやさそば】うそが大好きな、自称やさそば名人が作ったソース焼きそば。名人というその腕前はうそ？ほんと？											
			コッパパン 焼きそば いかチリソースフライ 蓮根と枝豆の和え物	豚肉 いか	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ れんこん 枝豆 コーン 長ねぎ	パン 中華麺 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ドレッシング	795	30.8	27.5	3.6	
5	水	○	☐☐お話給食☐ 【オルタネート】近未来の高校が舞台のお話。調理部の主人公たちが出場する料理コンテスト「ワンポーション」でサムゲタンが登場します。											
			麦ご飯 サムゲタン風スープ ビビンバ(肉の炒め煮) 切干大根のナムル チーズ	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 チーズ	人参	大根 ごぼう 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 もやし きゅうり	米 大麦 玄米 砂糖	ごま油 ごま	811	37.5	24.6	2.9	
6	木	○	☐☐お話給食☐ 【給食室のいちにち】給食はどうやってできているの？栄養士の仕事とは？とある小学校の給食室の一日に登場するカレーをアレンジしました。											
			麦ご飯 ポークカレー えびとブロッコリーのソテー ゼリーポンチ	豚肉 えび	牛乳	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン パイン みかん 桃	米 大麦 じゃが芋 ルウ 米粉 ゼリー	油 マヨネーズ	830	27.1	19.5	2.3	
7	金	○	☐☐お話給食☐ 【ににくのくに】肉の国一番の王様を決める大事な日。カラアゲ王、ハンバーグ王、トンカツ王などなどみんな自分の愛する肉料理が一番だと譲らない。そこにスキヤキ王が現れて…。											
			ご飯 すきやさき風煮 紫芋餅 おかか和え あとひきみそ大豆	豚肉 焼き豆腐 卵 鰹節 大豆 味噌	牛乳	人参 小松菜	椎茸 えのき 白滝 白菜 長ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 さつま芋 小麦粉 でん粉	油 ごま	772	28.0	21.4	1.8	
10	月	○	★かみかみ献立★ 玄米入りご飯 いもだんごのみそ汁 鶏そぼろ丼の具 甘辛揚げごぼう	油揚げ 味噌 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	大根 椎茸 長ねぎ 生姜 枝豆 ごぼう	米 玄米 芋団子 砂糖 でん粉	油 ごま	870	32.8	21.4	2.6	
☆ 給食費(11月分)の引き落とし日は11月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆														
11	火	○	ご飯 麻婆豆腐 にらまんじゅう 中華くらげの和えもの マスカットゼリー	豆腐 豚肉 味噌 くらげ	牛乳 わかめ	人参 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 椎茸 きゅうり もやし キャベツ	米 砂糖 でん粉 ゼリー 小麦粉	油 ごま油 ごま	793	25.7	22.0	2.5	
12	水	○	コーンピラフ コンソメスープ ハンバーグトマトソース ブロッコリーとチキンのサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー トマト グリンピース 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく きゅうり コーン	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ごま	766	29.1	24.0	3.4	
13	木	○	きなこ揚げパン 白井市産かぶのポトフ コーンポテト プリン	きな粉 豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ かぶ コーン	パン 砂糖 じゃが芋 プリン	油 オリーブオイル	797	31.9	30.6	2.8	
14	金	○	ご飯 肉じゃが いわしの生姜煮 マヨおひたし	豚肉 いわし ハム 鰹節	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 もやし	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	767	32.8	20.1	2.2	
17	月	○	ご飯 中華風肉団子スープ 大学芋 ホイコーロー	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	白菜 玉ねぎ えのき きくらげ キャベツ 長ねぎ たけのこ にんにく	米 春雨 さつま芋 砂糖 水あめ でん粉	ごま油 油 ごま	859	24.7	23.5	2.4	
18	火	○	黒糖パン ポークビーンズ 豆腐とたららのグラタン 青菜のソテー	豚肉 大豆 豆腐 たら ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ 枝豆 コーン	パン じゃが芋 白いんげん豆 砂糖 小麦粉	油 オリーブオイル	759	33.2	27.5	2.7	
19	水	○	★千産千消デー献立★ 麦ご飯 白井市産大根の味噌けんちん汁 豚丼の具 白井市産小松菜の磯香和え お米のラフランスムース	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 豚肉	牛乳 海苔	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 もやし	米 大麦 里芋 砂糖 ムース	ごま油 油	805	33.1	23.1	2.5	
20	木	○	バンズパン 白菜のクリーム煮 野菜コロッケ 元気サラダ	鶏肉 ハム 鰹節	牛乳 スキムミルク 昆布	人参 パセリ さやいんげん	玉ねぎ 白菜 しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン じゃが芋 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉	生クリーム バター 油	771	29.3	29.5	3.3	
21	金	○	♪和食の日献立♪ ご飯 白井市産小松菜ののっぺい汁 鯖のごま味噌だれ のりカツオ納豆和え	鶏肉 さば 味噌 納豆 鰹節	牛乳 海苔	人参 小松菜 ほうれん草	大根 こんにゃく 長ねぎ 生姜 もやし	米 里芋 でん粉 砂糖	ごま	800	32.3	28.6	2.2	
25	火	○	和風きのこスパゲッティ あじクリームチーズフライ 人参サラダ 蒸しケーキ	鶏肉 ベーコン あじ ツナ	牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉ねぎ えのき エリンギ しめじ 椎茸 レモン コーン きゅうり	スパゲティ 砂糖 パン粉 蒸しケーキ 小麦粉	油 バター ごま	809	35.2	34.8	2.7	
26	水	○	ご飯 家常豆腐 肉団子甘酢あん(2個) 中華和え	豚肉 味噌 絹揚げ 鶏肉 うずらの卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 白菜 きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油	848	31.3	30.6	2.6	
27	木	○	食パン パンプキンポタージュ オムレツデミソース ウインナーとキャベツのガリパタソテー ワインゼリー	鶏肉 卵 ウインナー	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ にんにく	パン ルウ 砂糖 ゼリー でん粉	生クリーム バター	782	26.6	29.6	3.7	
28	金	○	★かみかみ献立★ ご飯 豚汁 鶏の唐揚げ 切干大根とツナの胡麻サラダ ヨーグルト	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	大根 こんにゃく ごぼう 長ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま	848	35.8	25.4	2.4	
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。 <保護者の方へ> ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。 ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。									平均栄養量		805	31.0	25.8	2.7
									基準栄養量		830	34.3	23.0	2.5

