平成19年　11月　予定献立

【中学校】　　酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 血・肉・骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	熱量 Kcal	たん白質 g
1	木	ごはん	○	トロホッケー夜干し ほうれん草和風サラダ おでん	みかん	牛乳　ホッケ 鶏肉　ちくわ うずら卵	米　油 砂糖 じゃがいも	ほうれん草　エノキ にんじん　大根 みかん	849	36.2
2	金	ごはん	○	ビビンバ ニラまん わかめスープ	麦芽 ゼリー	牛乳　牛肉 ナルト　卵 えび	米　油 砂糖 ごま	ほうれん草　にんじん もやし　椎茸 キャベツ　ねぎ	832	29.3
5	月	ごはん 納豆	○	焼き栗コロッケ（ソース） 豚肉と小松菜のソテー 野菜汁		牛乳　豚肉 豆腐　味噌 納豆	米　油 砂糖　栗 じゃがいも	にんじん　大根 小松菜　にんにく ねぎ	891	31.0
6	火	セルフ ピタサンド	○	タンドリーチキン　2ケ マカロニサラダ 白菜とベーコンスープ	雪見 大福	リクエスト給食 11月6、8、22、26日は、酒々井中学校3年生のリクエスト給食です。クラスごとに考えてもらったのですが、少し変えながらとりいれました。			762	37.4
7	水	きのこごはん	○	鯖のしょうが焼き 即席漬け 筑前煮	もも ヨーグルト				883	39.7
8	木	煮込みうどん	● ココア	かきあげ ツナと野菜の胡麻和え 肉まん		牛乳　鶏肉 油揚げ　なると ツナ　豚肉	うどん　油 小麦粉 砂糖	にんじん　椎茸　ねぎ 小松菜　ほうれん草 もやし	786	29.8
9	金	ハヤシライス	○	ハムチーズピカタ こんにゃくサラダ（ドレッシング）		牛乳　牛肉 ハム　チーズ	米　油 じゃがいも バター　小麦粉	にんじん　玉ねぎ グリンピース　キャベツ ほうれん草　にんにく	906	32.0
12	月	ごはん	○	鉄鍋餃子 もやしとコーンサラダ（ドレッシング） ミートボールの酢豚風	アーモンド カル	牛乳　豚肉 うずら卵	米　油 砂糖 小麦粉	もやし　コーン　小松菜 にんじん　玉ねぎ 筍　ピーマン	912	30.0
		給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・ＪＡ成田市・郵便局）								
13	火	ごはん ふりかけ	○	かじきのピリ辛煮 おかかあえ 肉じゃが	ミニアセロラ ゼリー	牛乳　カジキ 豚肉 かつお節	米　油 砂糖 じゃがいも	ほうれん草　もやし にんじん　玉ねぎ いんげん	880	34.8
14	水	きな粉揚げパン	○	マカロニグラタン ゆでブロッコリー（マヨネーズ） イタリアンスープ	杏仁 ゼリー	牛乳　黄な粉 ベーコン　鶏肉 卵　チーズ	パン　油 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー　コーン にんじん　玉ねぎ 小松菜　マッシュルーム	836	30.1
15	木	ごはん	○	豚肉の三味焼き 切干大根の煮物 なめこ汁	かき	柿食えば　鐘がなるなり　法隆寺　・・・ ビタミンCが　たっぷり　含まれています。			864	34.6
16	金	麦ごはん	○	コーンたっぷりフライ シーフードカレー	ヨーグルト サラダ	牛乳　イカ えび　ほたて あさり　ヨーグルト	米　油 小麦粉 じゃがいも	コーン　玉ねぎ にんじん　グリンピース にんにく　しょうが　みかん	868	28.0
19	月	ごはん	○	秋刀魚のオレンジソース煮 海藻サラダ（ドレッシング） きのこ汁	りんご	牛乳　さんま ハム　鶏肉 豆腐	米 砂糖　澱粉 里芋	キャベツ　きゅうり　大根 にんじん　えのき　しめじ 椎茸　葱　小松菜　りんご	889	35.0
20	火	ソース焼きそば	○	チキン南蛮　2ケ ジャーマンポテト	いちごミルク プリン	牛乳　鶏肉 豚肉 ベーコン	焼きそば　油 澱粉 じゃがいも	玉ねぎ　にんじん キャベツ　もやし りんご　パセリ	771	35.7
		給食費口座再振替日（千葉銀行）								
21	水	わかめごはん	○	肉団子味噌味　2ケ おひたし イカの野菜の煮物	プチダノン	牛乳　豚肉 イカ　竹輪	米　油 里芋	ほうれん草　にんじん もやし　大根 椎茸　いんげん	837	31.1
22	木	バンズパン	○	煮込み風ハンバーグ プチトマト　2ケ さつまいもシチュー	もみじ ゼリー	牛乳　豚肉 鶏肉　ベーコン スキムミルク	パン バター　小麦粉 さつまいも	玉ねぎ　にんじん プチトマト　コーン マッシュルーム	875	33.7
26	月	オムライス	○	オムライスシート（ケチャップ） 花野菜のサラダ（マヨネーズ） 肉団子スープ	ココア ワッフル	牛乳　卵 豚肉 ナルト	米　油 マヨネーズ ココアワッフル	ブロッコリー　カリフラワー ねぎ　にんじん　椎茸 白菜　小松菜	779	30.2
		給食費口座再振替日（京葉銀行・ＪＡ成田市・郵便局）								
27	火	ごはん	○	ほき磯辺フライ（ソース） バンサンスー キムチスープ	みかん	牛乳　ほき 豚肉　豆腐 味噌	米　油 砂糖 春雨	もやし　キャベツ にんじん　椎茸　ねぎ 玉ねぎ　白菜	828	28.7
28	水	セルフ ホットドック	○	フランクフルト（ケチャップ＆マスタード） ボイルキャベツ チリコンカン	栗の ムース	チリコンカンは、アメリカ西部の料理です。豆を肉や野菜、トマトとチリパウダーなどで煮込みます。			781	32.1
29	木	ごはん	○	厚焼き玉子 すき焼き	大学いも 2ケ	牛乳　牛肉 豆腐	米　油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ　にんじん 白菜　えのき ねぎ	900	32.8
30	金	ごはん ふりかけ	○	サケのマヨネーズ焼き 五目金平 白玉汁		牛乳　サケ 豚肉　鶏肉 油揚げ	米　油 マヨネーズ 砂糖	にんじん　ごぼう いんげん　大根 小松菜　椎茸	840	36.7

実りの秋　　秋の食材がたくさん登場しています。
秋の味覚を楽しみましょう！

今月の酒々井産

米　じゃがいも　さつまいも　キャベツ　ほうれん草　小松菜