



令和2年11月予定献立表

[中学校]

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 芋類・砂糖	6群 油脂	
2	月	ご飯	○	鶏のレモン煮 2個 切干大根の煮物 根菜ごま汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	レモン 干し椎茸 切干大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 てんぷん 里芋	油 ごま	871 37.3 23.1 3.3
3	火	文化の日									
4	水	麦ご飯	○	福神漬け ポークカレー ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	福神漬け にんにく 生姜 玉ねぎ バイン みかん アロエ ナタデココ りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	890 24.1 22.2 2.9
5	木	ご飯	○	鮭の幽庵焼き 大豆の磯煮 なめこ汁 姫りんご	鮭 大豆 鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ゆず 大根 なめこ 長ねぎ りんご	米 砂糖	油	794 38.5 19.7 3.3
6	金	ご飯	○	にらまん 海草サラダ(ドレッシング) 大根のオイスターソース煮	にらまん 鶏肉 生揚げ	牛乳 海草	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 大根 干し椎茸	米 砂糖	油	830 30.3 28.5 3.3
9	月	ピラフ	○	鶏の照り焼き 2個 ごまだれサラダ(ドレッシング) きのこのコーンクリームスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	もやし 玉ねぎ きゅうり しめじ たもぎたけ コーン エリンギ 生姜	米 米粉 砂糖	油 生クリーム	863 33.6 30.6 4.2
10	火	ちゃーめん	○	鉄鍋餃子 バンサンスー 血うどんの具 ウエハース	豚肉 なると えび いか 餃子 うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり	ちゃーめん てんぷん 砂糖 マロニー ウエハース	油 ごま油 ごま	811 33.5 37.8 3.7
11	水	ご飯	○	ハンバーグもみじソース 磯香和え 酒々井味噌のスキージュー	ハンバーグ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草	大根 えのき キャベツ ごぼう 干し椎茸 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋 てんぷん	油	799 32.1 21.8 3.8
12	木	ご飯	○	ししゃもとさつま芋の天ぷら(天つゆ) 即席漬け きのこけんちん はちみつレモンゼリー	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	白菜 キャベツ 大根 つぼ漬け 干し椎茸 ごぼう こんにゃく しめじ なめこ 長ねぎ	米 ゼリー さつま芋 里芋 小麦粉	油 ごま	835 25.6 18.4 3.0
13	金	丸パン	○	ポテトとベーコンのグラタン 花野菜サラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 トマト	カリフラワー コーン にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	油	848 32.8 26.5 4.0
★千産千消デー★											
16	月	ご飯	○	いわしのごまフライ ほうれん草の和風サラダ 酒々井味噌の豆乳豚汁 お米のムース(みかん)	いわし 味噌 豚肉 豆乳 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜 人参	えのき 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋 ムース	油 ごま	857 28.6 27.6 2.6
17	火	麦ご飯	○	ショーロンポー 2個 中華風ひじきサラダ 麻婆豆腐	ショーロンポー 豚肉 豆腐 味噌 大豆	牛乳 ひじき	人参 にら	大根 きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 てんぷん	油 ごま油	890 36.1 24.8 3.6
18	水	シナモン 揚げパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) 鶏肉と野菜のカレースープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 アスパラガス	コーン にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋	油	897 30.3 33.0 3.8
全国おいしいもの巡り ～山形県～											
19	木	ご飯	○	ハタハタの唐揚げ 2本 荳わかめの炒め煮 芋煮汁 ラ・フランスゼリー	豚肉 味噌 油揚げ 生揚げ	牛乳 ハタハタ 荳わかめ	人参	たけのこ 生姜 大根 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 里芋 ゼリー	油 ごま	862 36.2 28.2 4.1
20	金	ご飯 (韓国のり)	○	手巻寿司用玉子焼き 2本 豚肉と野菜の韓国風炒め トックスープ 一口ぶどうゼリー 2個	卵 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ のり	人参 江戸菜	にんにく もやし 干し椎茸 長ねぎ	米 砂糖 てんぷん トック ゼリー	油 ごま ごま油	840 32.3 24.0 3.5
23	月	勤労感謝の日									
24	火	ご飯	○	たこてん(ソース&マヨネーズ) こんにゃくサラダ 豚肉と野菜の煮物 青のり小魚	たこてん 豚肉	牛乳 わかめ 青のり小魚	小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ 蓮根 白滝 こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ	859 33.0 21.0 4.9
25	水	スパゲティ ナポリタン	○	ほき(白身魚)のバジルフライ 芋いっぱいサラダ ヨーグルト	ベーコン ウインナー ほき	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ エリンギ きゅうり コーン	スパゲティ じゃが芋 さつま芋	油 マヨネーズ	852 29.7 38.4 4.1
26	木	ご飯	○	鶏肉のごま味噌焼き 2個 五目豆 かきたま汁 学級だいふく	鶏肉 豆腐 味噌 なると 卵 大豆	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜	生姜 ごぼう 蓮根 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	米 砂糖 てんぷん だいふく	油 ごま	829 35.3 21.3 3.5
27	金	ご飯	○	さばの中華ソース もやしのピリ辛炒め 中華白玉スープ	さば 味噌 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら	たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ もやし	米 砂糖 春雨 白玉 てんぷん	ごま油	823 35.3 22.2 3.5
30	月	チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) コールスローサラダ さつま芋の米粉シチュー	卵 鶏肉	牛乳	人参 アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ	米 さつま芋 米粉	油 バター 生クリーム	822 26.1 25.2 3.2

★11月分給食費の口座振替日は、11月2日(月)です。もし、残高不足等の理由により引き落としが
できなかった場合は、12月分給食費の口座振替日(11月30日)に再振替をします。
残高の確認をお願いいたします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

千産千消デー

地元でとれた産物を地元で消費することを「地産地消」と言います。千葉県では「地」を「千」におきかえて、「千産千消」とし、千葉県産の食材の活用や食文化等への理解を促す取り組みを実施しています。今年の酒々井町では11月16日を「千産千消デー」とし、千葉県産・酒々井町産の食材を多く使います。

今日の酒々井産

味噌
コシヒカリ1等米 :11日:スキージュー
:16日:豆乳豚汁

さつま芋 長ねぎ 16日~ キャベツ 24・30日

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)	月平均
エネルギー: 830kcal	845
たんぱく質: 27.0~41.5g	32.1
脂質: 18.4~27.7g	26.0
食塩相当量: 2.5g未満	3.6

