



令和3年11月予定献立表



[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	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・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 いも類・砂糖	6群 油脂	
1	月	ご飯	○	ハンバーグ トマトソース キャベツとコーンのサラダ (ドレッシング) ウインナーポトフ	ハンバーグ ウインナー 白いんげん豆	牛乳	トマト 人参 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり コーン 大根 しめじ	米 砂糖 じゃが芋	油	812 28.0 23.5 3.5
2	火	ご飯 (千葉県産 のり佃煮)	○	鰯の辛子焼き 人参サラダ 冬瓜の味噌汁	鰯 ツナ 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ のり	人参	きゅうり セロリ 玉葱 冬瓜 長葱	米 砂糖	油	864 34.8 26.4 3.0
3	水	文化の日									
4	木	ご飯	○	野菜のかき揚げ (天つゆ) 切干大根の煮物 酒々井味噌のなめこ汁	油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 南瓜 三つ葉	干し椎茸 切干大根 大根 なめこ 長葱 玉葱	米 砂糖	油	865 25.4 30.3 3.4
5	金	麦ご飯	○	ショーロンポー 2個 ナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 にら	もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 麦 澱粉	油 ごま油	869 35.2 24.7 3.7
8	月	ご飯	○	鶏の照り焼き 1個 小松菜のマヨネーズ和え にらともやしの味噌汁 型抜きチーズ	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌	牛乳 チーズ	小松菜 にら 江戸菜	生姜 コーン もやし 長葱	米 砂糖	マヨネーズ	793 38.0 23.2 3.3
9	火	コッペパン ブルーベリージャム	○	スペイン風バイクドエッグ ごぼうサラダ 鮭のシチュー	卵 鮭 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 アスパラガス ピーマン ほうれん草	ごぼう コーン きゅうり にんにく 玉葱	パン ジャム じゃが芋	ごま 油	808 33.1 31.0 3.7
10	水	パセリライス	○	花野菜サラダ ハヤシソース 国産りんごのゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 グリーンピース パセリ	カリフラワー コーン にんにく 玉葱 しめじ トマト	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	855 26.9 23.9 1.2
11	木	ご飯	○	鮭のチャンチャン焼き 芋いっぱいサラダ キャベツの味噌汁	鮭 油揚げ 味噌	牛乳	江戸菜 人参	きゅうり もやし 長葱 キャベツ 玉葱 コーン	米 じゃが芋 さつまい 砂糖	マヨネーズ	817 30.0 23.9 3.2
12	金	ご飯	○	灯台キャベツメンチカツ (ソース) 寒天サラダ 豆乳味噌汁 ひとくちみかんゼリー 2個	豚肉 生揚げ 味噌 豆乳	牛乳 寒天 わかめ	人参 ブロッコリー 江戸菜	キャベツ きゅうり ホールコーン 大根 長葱	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	油	865 28.3 27.7 2.5
15	月	ご飯	○	秋鯖青しそ西京焼き 切り昆布の煮物 みぞれ汁	鯖 大豆 鶏肉 豚肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	しめじ 白菜 長葱 大根	米 砂糖 さつまい 澱粉	油	842 40.5 24.3 3.3
16	火	ご飯	○	にらまん 豚丼の具 わかめとトックのスープ	豚肉 にらまん 鶏肉	牛乳 わかめ	さやいんげん 人参 江戸菜	玉葱 しらたき 干し椎茸 長葱	米 砂糖 トック	ごま 油	858 35.3 22.8 4.0
17	水	ご飯	○	鰯ハンバーグ さつま揚げ 蓮根の金平 豚汁 カル鉄ヨーグルト	鰯ハンバーグ さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌 ヨーグルト	牛乳	人参 さやいんげん	蓮根 こんにゃく ごぼう 大根 長葱	米 砂糖 里芋	ごま ごま油	845 34.4 18.9 3.1
18	木	わかめご飯	○	コーンシュウマイ 2個 磯香和え 大根のオイスターソース煮	シュウマイ 蒲鉾 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜 チンゲン菜	コーン えのき キャベツ にんにく 生姜 大根 干し椎茸	米 砂糖	油	800 30.1 22.6 3.9
19	金	ご飯	○	糸より鯛クリームチーズフライ 枝豆サラダ もずくのすまし汁 芋けんぴバリッシュ	糸より鯛 ハム 豆腐 鶏肉 はんぺん	牛乳 チーズ ひじき もずく かたくち鰯	人参 小松菜	枝豆 もやし 玉葱 えのき 三つ葉	米 砂糖 小麦粉 澱粉 さつまい	油	824 34.3 26.4 2.6
22	月	麦ご飯	○	鶏のレモン煮 2個 切干大根のサラダ かき玉汁 きなこプリン	鶏肉 豆腐 なると 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	レモン きゅうり 切干大根 玉葱 干し椎茸	米 プリン 麦 澱粉 砂糖	油 ごま	860 34.2 23.8 3.8
23	火	勤労感謝の日									
24	水	★千産千消テ★ ご飯	○	鯖甘塩焼き お浸し 酒々井味噌のさつま汁 千葉のお米みかんムース	鯖 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう 長葱	米 さつまい ムース	油	856 37.9 26.2 3.8
25	木	ご飯	○	挽肉と野菜のカレー ヨーグルトサラダ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 セロリ コーン パイン缶 みかん缶 りんご缶 アタデコ アロエ	米	油	844 23.2 22.1 2.6
26	金	スパゲティ ナポリタン	○ ミルメーク トピオ	ミニクワッサン 1個 ブロッコリーサラダ (ドレッシング)	ベーコン ウインナー	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉葱 エリンギ カリフラワー コーン	スパゲティ クワッサン ミルメーク	油	730 23.9 34.6 3.4
29	月	ご飯	○	あじ揚げ煮 カル鉄サラダ たまご汁	あじ ハム 鶏肉	牛乳 ひじき チーズ	人参 江戸菜	きゅうり 大根 干し椎茸 ごぼう	米 たまご 澱粉 砂糖	油	842 36.4 22.6 3.0
30	火	丸パン	○	コーンクリームグラタン 海草サラダ (ドレッシング) ポークビーンズシチュー 麦芽ゼリー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 海草	人参 グリーンピース	コーン 玉葱 キャベツ きゅうり にんにく 生姜	パン 米粉 マカロニ 小麦粉 じゃが芋 ゼリー	バター 油	868 33.9 26.3 4.4

★11月分給食費の口座振替日は、11月1日(月)になります。
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月分と同じ日(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。

今日の酒々井産

コシヒカリ 1等米
味噌 キャベツ
・4日:なめこ汁
・24日:さつま汁
さつま芋
長葱
大根 17日~

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	834
たんぱく質	: 27.0~41.5g	32.1
脂質	: 18.4~27.7g	25.1
食塩相当量	: 2.5g未満	3.3