



日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価			
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		kcal	たんぱく質 g	塩分 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	*食パン (マーシャルピーンズ)	○	スペイン風オムレツ 鶏肉のトマト煮込み *ソフールレモン	鶏肉 卵 大豆	牛乳 スキムミルク	トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ にんにく しめじ マッシュルーム レモン なす	パン じゃが芋 澱粉 砂糖 小麦粉	オリーブオイル 油 ココア	933	39.2	2.8
2	木	ごはん	○	豆腐おろしハンバーグ たぬぎ汁 マヨおひたし (鉄ウエハース)	卵 さつま揚げ 鶏肉 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 ハム	牛乳	ほうれん草	長ねぎ 生姜 えのき草 大根 玉ねぎ もやし	米 澱粉 砂糖 パン粉 里芋 ココア 小麦粉	油	809	33.9	3.8
6	月	ごはん	○	いかチリソースフライ 春雨スープ (ハニーピーナッツ) 大根と豚肉のオイスターソース煮	いか 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	生姜 にんにく 大根 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 澱粉 春雨 小麦粉 パン粉 砂糖 はちみつ	油 ごま油 落花生	834	34.4	3.3
7	火	ごはん	○	野菜のふくら寄せ 豚丼の具 *チーズタルト ごま和え	豚肉 たら 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜 いんげん	キャベツ 玉ねぎ コーン レモン	米 小麦粉 澱粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	897	36.6	2.9
8	水	*コッペパン (いちごジャム)	○	オムレツ ブラウンマッシュルームのクリームシチュー 花野菜サラダ (イタリアンドレッシング)	卵 鶏肉	牛乳	赤ピーマン ブロッコリー パセリ	玉ねぎ 椎茸 ブラウンマッシュルーム カリフラワー コーン	パン じゃが芋 シヤム	油	834	33.7	3.4
9	木	ごはん	○	キャベツメンチカツ みそ汁 こんにやくのおかか煮 (鉄っこひじき)	みそ 油揚げ 鶏肉 竹輪 かつお節	牛乳 わかめ ひじき	人参 いんげん	大根 白菜 菊 キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 澱粉 三温糖	油 ごま	839	32.9	3.4
10	金	わかめごはん	○	あじフライ 香取の具沢山汁 ひじきの炒り豆腐 *たまごプリン	あじ 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ マッシュルーム 枝豆 大根	米 小麦粉 砂糖 パン粉	油	871	40.5	3.3
13	月	ごはん	○	海鮮しゅうまい② 厚揚げの中華煮 チロギサラダ	いか たら 豚肉 厚揚げ	牛乳 あみえび わかめ	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 菊 椎茸 キャベツ にんにく きゅうり 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 澱粉 小麦粉	油 ごま	824	31.8	3.1
14	火	ごはん	○	ポークカレー ヨーグルト和え (まんでん大豆)	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 黄桃 パインアップル	米 ゼリー じゃが芋	油 カレールウ	888	28.0	2.5
15	水	きのこスパゲッティ	○	肉団子トマトソース② ツナサラダ *蒸しケーキ	ツナ ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク	赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ コーン マッシュルーム しめじ えのき草 キャベツ	スパゲッティ パン粉 砂糖 澱粉 小麦粉	油 バター オリーブオイル	903	32.3	4.6
16	木	ごはん	○	白身魚のレモンソース 白玉汁 白滝ピリ辛炒め	鶏肉 なた 油揚げ 豚肉 メルルーサ	牛乳	人参 大根の葉 ほうれん草	レモン コーン 玉ねぎ 長ねぎ 生姜	米 白玉餅 澱粉 三温糖 砂糖	油 ごま油	791	38.1	3.2
<p>地産地消献立『千葉を味わおう』 ●千葉県は温暖な気候のため、農業・漁業・畜産業が盛んに行われている食材に恵まれた県です。千葉県産の食材をふんだんに使った献立をぜひ味わって下さい。</p>													
17	金	ごはん	○	ねぎ塩だれチキン さつま汁 *お米のムース ゆで野菜 (マヨネーズ)	みそ 鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 大根 ごぼう みかん きゅうり キャベツ	米 砂糖 さつま芋 はちみつ 塩こうじ 米粉	マヨネーズ	821	32.8	2.4
20	月	ごはん	○	さば立田揚げ かきたま汁 (一口いちご牛乳プリン) 切干大根のパワーアップ煮	さば 鶏肉 牛肉 卵 なた	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 切干大根 いちご	米 澱粉 くるみ 砂糖	油	837	37.9	3.0
21	火	ごはん	○	かに玉風味あんかけ マーボ豆腐 パンパンジーサラダ	かに 卵 かまぼこ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら	菊 グリンピース 椎茸 きゅうり 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	798	32.4	3.8
<p>世界を味わおう献立『ドイツ』 ●ドイツは、海に面した地域が少なく寒冷な土地のため、保存がきく肉製品やじゃが芋を使った料理が多いことが特徴です。ハックスターキーは日本でいうハンバーグのことです。</p>													
22	水	*バターロール	○	ハックスターキーエーガーソース アイントプフ ジャーマンポテト (スナックアーモンド)	ウイナー 豚肉 鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ ブラウンマッシュルーム キャベツ セロリ	パン パン粉 澱粉 じゃが芋	油 バター 生クリーム オリーブオイル アーモンド	913	34.4	3.7
<p>「和食の日」 ●11月24日は「和食の日」です。和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録された日本の伝統的な食文化です。素材の味をいかして作る和食は、健康的な食事として海外でも注目されています。</p>													
24	金	ごはん	○	さわら西京焼き すいとん ひじきの煮物 (ピーナッツハニー)	鶏肉 大豆 さつま揚げ さわら みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ しめじ	米 すいとん 三温糖 砂糖 はちみつ	油 ごま 落花生	811	35.5	2.6
27	月	ごはん (お魚そぼろ)	○	厚焼き玉子 豚汁 ごぼうと牛肉の煮物	みそ 豚肉 豆腐 牛肉 卵 かんぱち	牛乳	人参	大根 生姜 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 里芋	油	782	33.4	3.0
28	火	ごはん	○	鉄鍋棒きょうざ じゃが芋のスープ 豚キムチ	みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら 小松菜	キャベツ もやし にんにく 長ねぎ りんご 玉ねぎ 白菜 生姜	米 小麦粉 春雨 澱粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油	777	29.4	3.2
29	水	きなこ揚げパン	○	さけときのこのクリーム煮 わかめサラダ (青じそドレッシング) *りんご	さけ ベーコン きなこ	牛乳 わかめ スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム カリフラワー キャベツ りんご	パン 三温糖 じゃが芋	油	915	35.0	3.6
30	木	ごはん	○	炒り卵 あじつみれと豆腐のみそ汁 豚そぼろ	みそ 卵 豆腐 豚肉 あじ たら	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 椎茸 グリンピース 大根	米 パン粉 砂糖 澱粉	油	853	39.7	3.2

★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。

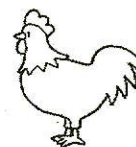
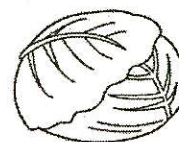
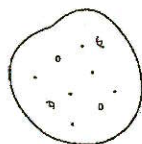
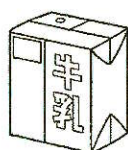
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。

★魚には骨があります。注意して食べましょう。

★11月分の給食費の引き落としは11月30日(木)です。残高を確認し未納のないようお願いいたします。

今月の平均	846	34.5	3.2
基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満

11月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	北海道
さつまいも	香取市
キャベツ	香取市・千葉県
きゅうり	千葉県
ごぼう	千葉県
セロリ	静岡県
大根	千葉県
にら	香取市
にんじん	北海道
白菜	茨城県
緑豆もやし	栃木県
なす	千葉県
こまつな	香取市
長ねぎ	千葉県
えのきだけ	長野県
玉ねぎ	北海道
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 青森県 北海道
牛肉	オーストラリア

●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。